

العيش كصورة
كيف يجعلنا الفايسبوك أكثر تعاسة

طوني صغبيني

منشورات مدوّنة نينار

www.ninars.com

العيش كصورة
كيف يجعلنا الفايسبوك أكثر تعاسة

تأليف

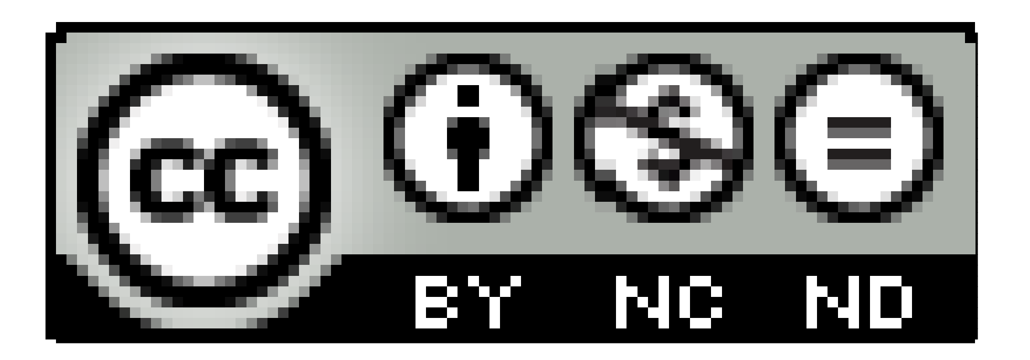
طوني صغبيني

"أدون"

منشورات مدوّنة نينار

www.ninars.com

بيروت 2012



المحتويات

"لقد أصبح من الواضح جداً أن تكنولوجيتنا قد تخطّت إنسانيّتنا".

ألبرت أينشتاين

هل يمكن تخيّل الحياة من دون فايسبوك؟

facebook
هل يمكننا العيش من دونه؟
www.ninars.com

السؤال المطروح في العنوان ليس مجرّد سؤال، بل هو جملة تختصر إلى حدّ بعيد روح عصرنا، وخاصة لدى الجيل الشاب. بالنسبة للكثيرين منّا، مواقع التواصل الاجتماعي مثل الفايسبوك لم تعد مجرّد مواقع على الانترنت، بل باتت جزء من حياتنا الاجتماعية اليومية، جزء من مقوّمات الشخص "الطبيعي" في مجتمعاتنا. ليس غريب علينا أن تكون الغالبية الساحقة غير قادرة اليوم على تخيّل الحياة من دون فايسبوك. الجواب بالنسبة للأكثرية على سؤالنا الغريب هو "لا" قاطعة.

لكن الحياة وُجدت، ومن السخرية أن نكتب ذلك، قبل أن يوجد الفايسبوك. ونحن نكتب هذه السلسلة الآن لنضيف على تلك الحقيقة البديهية حقيقة أخرى: الحياة الصحّية، الغنيّة والمُرضِيَة في عالم الضجيج الالكتروني الذي يحيط بنا، هي تلك التي نحياها من دون فايسبوك. الخلاصة الأخيرة قد يراها الكثيرون خلاصة غير واقعية، وربّما يرونها مثيرة للشفقة والاستغراب، بدائية ومعادية لـ"التقدّم" – هذه الكلمة التي تحكم نمط تفكيرنا اليوم كأنها دين مُنزل. لكن إن كان القارىء يمتلك ما يكفي من الصبر لمتابعة القراءة مقال بعد آخر، اعتقد أنه سيكون أكثر تفهّماً لوجهة النظر هذه.

يعرّف الفايسبوك عن نفسه على أنه "مؤسسة اجتماعية تصل الناس مع الأصدقاء والآخرين اللذين يعملون، يدرسون ويعيشون قربهم". لكن دوره على أرض الواقع أكبر بكثير من ذلك. بدأ الفايسبوك كمكمّل ثانوي للعلاقات الاجتماعية لكنّه يتحوّل، ومن دون أن نشعر، إلى بديل عن التفاعل الاجتماعي الحقيقي. النتيجة هي تراجع هائل في العلاقات الحميمة، سواء كانت صداقة أم غير ذلك. الفايسبوك تحوّل إلى ركيزة أساسيّة في علاقاتنا والخروج منه يشبه، على حدّ تعبير أحد الصحافيين، مغادرة المدينة والانتقال إلى العيش في قرية نائية. من ينتقد الفايسبوك اليوم يظهر كأنه ينتقد الحياة الاجتماعيّة بحدّ ذاتها أو أنه معادٍ للمجتمع والتقدّم التكنولوجي، رغم أن الفايسبوك ليس في نهاية المطاف سوى موقع الكتروني.

الموقع يمتلك بعض النقاط الإيجابية التي نعترف بها، منها أنه فتح العالم على بعضه بعضاً إلى درجة غير مسبوقة، ساعد في الحفاظ على التواصل مع أناس بعيدون عنّا، سهّل عمليّة التعرّف على أشخاص يشبهوننا، كان مفيداً في الكثير من القضايا السياسيّة والاجتماعيّة، ساعد كثر منّا على تعزيز تقديرهم الذاتي لأنفسهم وإعطائهم دعم معنوي مهمّ في الحياة، ساعد العديدين على إيجاد وخلق فرص عمل، وكان وسيلة ترفيه مهمّة لملايين حول الكوكب.

لكن السطوة الذي بات يمارسها هذا الموقع على حياتنا الاجتماعيّة اليوم تحتّم علينا البدء بتقييمه من وجهة نظر نقديّة. لا يمكن أن نسمح لأمر بهذا الحجم أن يهيمن على إحدى أهم أبعادنا كبشر – علاقاتنا الإنسانيّة مع بعضنا البعض – من دون أن نضعه تحت المجهر.

الخلاصة الأساسيّة التي توصّلنا إليها خلال كتابة هذه السلسلة من المقالات هي أن الفايسبوك، رغم منافعه، يأخذ منّا أكثر بكثير مما يعطينا. الشبكات الاجتماعيّة هي في الواقع، كارثة بطيئة تحلّ على العلاقات الإنسانيّة. بعد التلفزيون الذي حوّل الكثيرين منّا إلى مجرّد مشاهدين، وبعد ثقافة الاستهلاك التي حوّلت من تبقى منّا إلى مجرّد مستهلكين، تأتي الشبكات الاجتماعية لتجعلنا مجرّد أرقام وصور على الشاشة، لتلغي آخر معالم إنسانيّتنا. نحن اليوم نتحوّل إلى مجرّد جموع؛ حتّى علاقاتنا الإنسانية لم تعد إنسانيّة بل باتت علاقة فرد بشاشة، بـ"جموع" من دون وجه ولو كانت هذه الجموع تضع صور لوجوهها على موقع أزرق. خلاصتنا حول الفايسبوك تقول أنه ليس موقع للتواصل الاجتماعي بل العكس تماماً، للانفصال الاجتماعي؛ هو يشجّع على العزلة وعلى تخفيض التفاعل الإنساني المباشر في حياتنا إلى أدنى درجة ممكنة.

هذه السلسلة من المقالات ستناقش هذه الخلاصة، على أمل أن تشجّع بعض القرّاء على استعادة السيطرة على علاقاتهم الاجتماعية بدل تسليمها للانترنت، حتى ولو كان ذلك يتطلّب اتخاذ خطوة "الانتحار الالكتروني" وإلغاء شخصيتهم الافتراضية على الفايسبوك. المقالات ستتناول العديد من الأوجه الفايسبوكية، بدءاً من تجربتنا الشخصيّة مع الموقع، مروراً بقدرته على تحويلنا إلى مجرّد رقم وصورة، تأثيره على سعادتنا وتقديرنا الذاتي، وصولاً إلى المخاوف الأمنيّة على معلوماتنا الشخصيّة والدراسات النفسيّة التي تتحدّث عن تأثيراته على حياتنا.

لا أتوقع من القرّاء أن يوافقوا على كلّ ما سيرد من أفكار على متن هذه المقالات، خاصة أنها ليست بحثيّة بالكامل بل أكثرها مقالات رأي، وأدعوهم إلى البحث بأنفسهم والتوصّل إلى خلاصاتهم الشخصيّة الخاصّة حول الموضوع، ولو كانت تتناقض بشكل كامل مع ما يرد في هذه السلسلة.

الطريقة الأفضل لبدء البحث هي في رأيي المتواضع، البدء مع الذات: اختبار تأثير الفايسبوك على حياتنا نحن. لذلك، أوجّه دعوة متواضعة لكل من يقرأ هذه السطور الآن ويريد أن يكتشف حقاً تأثير الفايسبوك على حياته أن يقوم بتجربة على ذاته، وأن يبدأها اليوم قبل الغد وهي: إقفال حسابه على الفايسبوك لثلاثون يوم وعدم الدخول إلى الموقع طوال هذه الفترة (زرّ deactivate موجود في Account Settings تحت بند Security).

معظمنا لا نستطيع تخيّل مرور يوم من دون التحقق من الفايسبوك، والوسيلة الأفضل لنعرف تأثيره الحقيقي على حياتنا هي أن نلغيه منها لشهر كامل ونلاحظ: كيف كان يؤثر على حياتنا؟ هل تغيّرت نحو الأفضل خلال هذا الشهر أم نحو الأسوأ؟ هل تحسّنت علاقاتنا مع الناس القريبة منّا؟ هل أصبحنا أكثر حضوراً في إيامنا؟ هل افتقدونا الأصدقاء؟ هل افتقدناهم نحن؟ هل أصبح يومنا أفضل وأكثر انتاجية أم العكس؟ ما الذي خسرناه وما الذي ربحناه من إقفال الفايسبوك؟

بهذه الطريقة، لن تبقى المقالات التي سيطّلع عليها القارىء هنا مجرّد مقالات وكلمات في الهواء، بل سيستطيع أن يقارن ما نتحدّث عنه فيها مع ما يحصل فعلياً في حياته ويوميّاته.

المدوّنة مفتوحة من خلال التعليقات أمام الجميع ليشارك تجربته معنا، ومفتوحة أيضاً لمساهمات حول التجربة الشخصيّة أو حول الفايسبوك بشكل عام. وإذا كانت الكميّة كافية يمكن أن نعمل على كتابة تدوينة مشتركة للحديث عن تجربتنا الجماعيّة خلال هذا الشهر.

أقفلوا الفايسبوك اليوم واذهبوا لاحتضان الناس القريبة منكم، للتسكّع مع أصدقائكم، للتمتّع بالشمس والتحرّر من سطوة الشاشة والصور والتدفق اللانهائي للمعلومات.

إذا أردتم أن تعرفوا تأثير الفايسبوك على حياتكم، حاولوا لشهر كامل، ألا تعيشوا كصورة!

وحدنا معاً: لماذا تركت الفايسبوك



انتشر موقع الفايسبوك بين الشباب اللبناني ابتداءً من أواخر العام 2006 تقريباً، ورغم أن معظم زملائي في صفّ السنة الرابعة في تخصّص العلوم سياسيّة في الجامعة اللبنانية انشأوا حسابات على الموقع خلال هذه الفترة إلا أنني تأخّرت في فتح حساب حتى أواخر العام 2007.

خلال هذه الفترة، كان عملي الجديد كمحرّر صحافي في جريدة الأخبار، يقتضي منّي الجلوس ما بين 9 و 14 ساعة أمام الحاسوب. إنشاء حساب على الفايسبوك لم يستوجب قرار، فكلّ أصدقائي كانو هناك، ومع الانتقال من العمل إلى الجامعة كان من الصعب الحفاظ على نفس وتيرة اللقاءات مع الأصدقاء، فبدا الفايسبوك حلّاً طبيعياً للمحافظة على حياتي الاجتماعية السابقة.

منذ عام 2007 حتى بداية عام 2012، لم يكن وجودي على الفايسبوك ذا وتيرة ثابتة: كنت أنساه أحياناً لأسابيع، وكنت أفتحه لخمس ساعات في اليوم أحيان أخرى، خاصة في الفترات التي أكون فيها منخرطاً بحملة سياسيّة، مدنيّة أو بيئيّة.

خلال خمس سنوات، استعملت الفايسبوك في كلّ شيء تقريباً: النشاط السياسي، التواصل مع الأصدقاء السابقين، التواصل مع أفراد العائلة في الخارج، التعرّف على أصدقاء جدد، الإطلاع على آخر الأخبار، التفاعل مع كل أنواع الناس، التعرّف على مدونين وكتابات ما هبّ ودبّ من الشباب، نشر كتاباتي الخاصة، وبطبيعة الحال، البحث عن حبيبة – أو بتعبير أقل شاعريّة، التعرّف على فتيات.

لكن بعد خمسة أعوام على الفايسبوك، لاحظت أن مستوى التفاعلات الإنسانية الحقيقيّة في حياتي تدنّى كثيراً. أسباب ذلك التراجع متنوّعة، بعضها طبيعي مثل سفر صديقين مقرّبين إلى الخارج بسبب العمل، تزوّج صديقة وانتقالها لدولة أخرى، وانشغال أصدقاء آخرين بمشاغل جديدة مثل الزواج والعمل. لكن، وهذا ما لاحظته بشكل عام خلال العام المنصرم، كان هنالك أسباب أخرى غير مرتبطة بي أو بأصدقائي بل بطبيعة علاقاتنا الاجتماعية في الزمن الراهن. خلال هذه الفترة، نمى إحساسي بأنه هنالك نقص غريب في حميميّة معظم التفاعلات الإنسانية في يومي؛ الكلّ يبدو كأنه أقل حضوراً، أقل إنسانيّة، مستعجل ومرهق بشكل دائم، وأكثر ميكانيكية وبرودة، لكن الكل كان يعيش على الفايسبوك أفضل أيامّه. الواقع كان أن الغالبية كانت أكثر تعاسة بكثير من بروفايل الفايسبوك الخاص بها. في لحظات كثيرة، شعرت كأنه هنالك شيزوفرينيا جماعيّة اجتاحت الكوكب: الفايسبوك أسعد أمم الأرض، لكن ناس الأرض مرهقون ومتعبون ويخسرون صلاتهم الحميمة مع بعضهم البعض يوماً بعد يوم.

حينها بدأت أفكّر جدياً ما إذا كان فيض التكنولوجيا الالكترونية في حياتنا قد جعلنا أقلّ اتصالاً مع بعضنا البعض وأكثر اتصالاً بأجهزتنا؛ هل أصبحنا متعلّقون بصورنا الجميلة على الفايسبوك لدرجة أننا فقدنا صلتنا مع هويتنا الحقيقية كأشخاص؟ هل نموّ اعتمادنا على الشاشات الباردة في تفاعلاتنا اليوميّة مع الآخرين هو مساهم في جعلنا أقل سعادة؟

أحداث العام الماضي أكّدت لي هذه الفرضيّة، خاصة مع بروز البلاكبيري الذي قضى على الذكاء الاجتماعي لملايين الأشخاص حول الكوكب في وقت قياسي. خلال العام المنصرم، أردت التعامل مع الفايسبوك على أنه مختبر، فبدأت بملاحظة أمور لم أكن ألاحظها سابقاً. لاحظت كيف أنه هنالك أصدقاء يظهرون على الفايسبوك كأنهم ملوك الكون فيما يغرقون في كآبتهم ووحدتهم أكثر، اكتشفت كيف أن نحو 50 % من لائحة أصدقائي على الفايسبوك قد التقيهم في الشارع اليوم من دون أن نلقي التحية على بعضنا البعض، اكتشفت كيف أنه كلما كانت قاعدة الأصدقاء على الفايسبوك أكبر، كلما كان لدينا علاقات حقيقيّة أقلّ. هنالك بعض الأصدقاء اللذين بات هنالك صعوبة في إقناعهم بالنهوض عن الكنبة وإطفاء اللابتوب والخروج للتسكّع بدل الجلوس على الفايسبوك. وهنالك أصدقاء حوّلوا الفايسبوك إلى بديل عن العلاقة الإنسانية؛ لا يتفاعلون معنا إلا عبر الفايسبوك، ولا يتذكّرون أعياد ميلادنا إلا عبر الفايسبوك. واكتشفت كيف أنه هنالك أصدقاء لن يلاحظوا غيابنا عن حياتهم إن أقفلنا حساباتنا على الفايسبوك.

خلال تشرين الثاني من العام الماضي، استغلّيت استحقاق سفر إلى الخارج لإقفال حسابي على الفايسبوك لأسبوعين، وكانت التجربة مثيرة للاهتمام. خلال الأيام التي كنت فيها من دون فايسبوك، كنت "حاضر" بشكل أكبر في التفاعل وجهاً لوجه مع الناس، كنت حاضر بشكل أكبر في كل شيء في الواقع، انتباهي لم يكن مشتتاً في هاجس تحميل صور من الرحلة ومشاركة ستاتوسات ذكية مع 600 مجهول على الموقع الأزرق. حتى أن تفاعل الأصدقاء معي في الرحلة حين كانوا يعلمون أنني لا امتلك حساب على الفايسبوك كان أفضل؛ ربّما لأن الفايسبوك ليس متوافراً لإعطاء الشخص الآخر كل المعلومات الشخصية الخاصة بي وقتل مضمون المحادثات، وربّما لأن التفاعل معي وجهاً لوجه كان الطريقة الوحيدة للتواصل.

بدل الاستمتاع بالرحلة، كان معظم المشاركين مهووسين بالاتصال بالانترنت وتحميل الصور وإخبار العالم عن النشاطات الرائعة التي يفعلونها في النيبال. لكن الواقع هو أنهم لم يستمتعوا بالنشاطات لأنهم كانوا مشغولين بكيفيّة تصويرها وإعلانها على الفايسبوك للعالم. خلال الفترات المسائية، كان معظم المشاركين يهرولون إلى غرف الفندق للاتصال بالانترنت والفايسبوك والحديث عن روعة يومهم مع أصدقائهم الافتراضيين، فيما كنت مع حفنة صغيرة نتسكّع في الأروقة والحدائق ونضحك ونتحدّث حتى ساعات متأخرة من الليل. في نهاية الرحلة، كانت تجربتي جميلة وغنيّة باللحظات التي لا تقدّر بثمن؛ لم يلتقط أحد صورة لها، ولم يضعها أحد على الفايسبوك، ولم يشاركها أحد كستاتوس، لكنها حفرت عميقاً في حواسي وذاكرتي وروحي وسأحملها معي للأبد.

معظم اللذين كانوا مهووسين بتحديث الفايسبوك خلال الرحلة حصلوا على صور جميلة وربّما ظهروا كأنهم قضوا إحدى أجمل تجارب حياتهم، لكنّهم كانوا غائبين، غائبين عن اللحظة، غائبين عن الحياة، وحاضرين على الفايسبوك فقط.

رغم أنني كنت قد قرأت بضعة كتب وعدد كبير من المقالات حول الفايسبوك وتأثيره على علاقاتنا الإنسانية إلا أن هذه التجربة القصيرة كانت نقطة التحوّل في نظرتي الشخصيّة للإعلام الاجتماعي وحتى للعلاقات الإنسانية بشكل عام. قد تكون هذه التجربة حوّلتني إلى ما أحبّ أن اسمّيه أحياناً "رجل كهفي"، وهو إنسان ما قبل الفايسبوك الذي لا يزال يؤمن بالعلاقات الإنسانية الحقيقية وينظر لتكنولوجيا الاتصالات المعاصرة بعين نقديّة.

المشكلة الأخرى للفايسبوك التي كانت تزعجني في تلك الفترة أيضاً هي قدرته على التأثير المباشر على انتباهي والاستيلاء على كميّة كبيرة من وقتي لدرجة تلامس الإدمان أحياناً. لكن ذلك لم يكن يؤرقني بقدر ما كان يزعجني الاستبدال اليومي للتفاعل الإنساني بزرّ Like على الفايسبوك.

بعد تلك التجربة، عدت إلى الفايسبوك لنحو شهرين، لكنّي بتّ أعلم أنها مسألة وقت فقط قبل أن أتركه مرّة ثانية، وربّما بشكل نهائي هذه المرّة. خلال هذه الفترة، قامت صديقة عزيزة بإقفال حسابها على الفايسبوك من دون أن ألاحظ ذلك لعدّة أسابيع؛ فخجلت من نفسي، وشعرت بأنني تحوّلت إلى مجرّد رقم الكتروني من دون أن أدري، وقرّرت أن الوقت حان لإقفال حسابي بشكل نهائي.

مرّ نحو شهرين منذ إقفال حسابي على الفايسبوك حتى لحظة كتابة هذا المقال، وأستطيع أن أقول أن حياتي تحسّنت منذ تلك اللحظة ولم ينقص منها أي شيء تقريباً.

الأمور الإيجابية التي شعرت بها بوضوح بعد إقفال الفايسبوك هي حيوية أكبر في يومي (التحقق من الفايسبوك يأخذ طاقة ذهنية ووقت أكثر مما كنت أتوقع)، ازدياد انتاجيتي في العمل والدراسة، ضجيج الكتروني وإخباري ومعلوماتيّ أقل في حياتي، تحسّن علاقاتي وتواصلي مع الآخرين، قدرة أكبر على التركيز على الكتابة وعلى العمل على أي مشروع طويل الأمد يتطلّب جهداً متواصلاً لساعات طويلة، والأهم من ذلك كله أنني أصبحت أكثر "حضوراً" في الحياة بشكل عام وأكثر تقديراً للعلاقات والصلات الإنسانيّة.

اليوم أجد نفسي خائف من قناعاتي لأنني بلغت مرحلة لم أعد أفهم فيها لماذا كنت على الفايسبوك أساساً، أو لماذا كبشر نصرّ خلال هذه الفترة على اختراع الأدوات التي تبعدنا عن بعضنا البعض وعن الواقع بشكل عام. اعترف أنني استفدت كثيراً من الفايسبوك خاصة لأنني تعرّفت على أشخاص عزيزين لم يكن من الممكن أن ألتقيهم بطريقة أخرى، لكنّي أتساءل أيضاً ما الذي خسرته من أمور مباشرة حولي طوال هذه الفترة، وكم من شخص مرّ قربي في الحياة ولم أنتبه له لأنني كنت مشغول بتصفّح هذا الموقع؟

خلاصة تجربتي المتواضعة عبّر عنها الشاعر الإنكليزي توماس إليوت (1888 – 1965) حين كان يتحدّث عن الراديو، لكن ما قاله ينطبق على الفايسبوك أيضاً:

"إنه وسيلة ترفيه تتيح لملايين الأشخاص أن يستمعوا لذات النكتة في وقت واحد والبقاء في نفس الوقت، وحيدين".

الفايسبوك جمع الناس في مكان واحد، لكنه جعلهم معزولين عن بعضهم البعض أكثر من أي وقت مضى. "وحدنا معاً"، هو الإسم الحقيقي للفايسبوك. وهذا ما دفعني شخصياً لمغادرته.

هل يساعدنا الفايسبوك حقاً على التواصل؟



لا تزال الدراسات حول تأثير الفايسبوك على علاقاتنا الاجتماعية قليلة، خاصة أن الشبكات الافتراضية هي ظاهرة حديثة العهد. لكن الدراسات القليلة التي أجريت حتى الآن تشير إلى أن علاقة الشبكات الاجتماعية بالحميميّة هي علاقة عكسيّة: كلّما زاد الاعتماد على الشبكات الاجتماعية كلّما خطت العلاقات الحميمة خطوة إلى الوراء.

بعض هذه الأبحاث تمت مناقشتها في كتاب البروفيسور شيري توركل في كتاب "وحدنا معاً: لماذا نتوقع المزيد من التكنولوجيا والقليل من بعضنا البعض" (Alone Together). بعد الإطّلاع على العديد من الدراسات الميدانية، وجدت تاكل أن المراهقين اللذين يعتمدون على الفايسبوك لإنشاء علاقاتهم الاجتماعية الأساسية هم الأكثر توتراً ووحدة مقارنة مع الآخرين. المراهقين اللذين يعتمدون كثيراً على الفايسبوك غالباً ما يعلقون في علاقات سطحيّة مع عدد كبير من الأصدقاء الافتراضيين من دون أن يطوّروا علاقات حميمة حقيقيّة وجهاً لوجه.

بالارتكاز على هذه الملاحظات خرجت البروفسورة بأطروحتها التي تقول أنه رغم وعود التكنولوجيا الكثيرة بتعزيز التواصل الاجتماعي، هي تجعلنا في الواقع أكثر وحدة وتتحوّل اليوم إلى عائق أمام الحميميّة الحقيقية في العلاقات الإنسانية. تخلص توركل إلى القول أنه: "قد يكون لدينا الآن خيار العمل والتواصل من أي مكان، لكننا أيضاً معرّضون لأن نكون وحيدين في كل مكان. في انعطاف مفاجىء، التواصل الالكتروني الدائم قاد إلى نوع جديد من الوحدة. نحن نتطلّع إلى التكنولوجيا لملأ الفراغ، لكن كلّما تقدّمت التكنولوجيا، كلما تراجعت حياتنا العاطفية والاجتماعية".

الخلاصات التي توصّلت إليها تاكل ليست مفاجأة، فالفايسبوك يشجّع على إقامة علاقات إنسانية سطحيّة لا عمق فيها، تبدأ بكبسة زرّ وتنتهي بكبسة زرّ. بالنسبة للمراهقين والشباب اللذين بدأوا حياتهم الاجتماعية على الفايسبوك ولم يختبروا العالم والصداقات الحميمة قبل وجود الانترنت، الشبكات الاجتماعية هي تهديد حقيقي لقدرتهم على بناء صداقات حقيقيّة على المدى البعيد. معظم المستخدمين البالغين للفايسبوك يعلمون أن غالبية الأسماء على لائحة أصدقائهم هم مجرّد "معارف"، لكن الأطفال والمراهقين لا يمتلكون أحياناً هذه القدرة على التمييز ويميلون إلى الاعتقاد بأن الصداقة تقوم على تبادل اللايكات على فايسبوك وأن "الصديق" هو الشخص الغريب الذي نتحدّث معه أونلاين.

حتى بالنسبة للبالغين، العلاقة الجماهيرية التي يشجّع الفايسبوك عليها لا تكترث بإقامة صلة إنسانية مع الآخرين بل تشجّع فقط على استعراض الذات على الآخرين. وهذا هو الهدف والمعنى من الفايسبوك: استعراض الذات، لا بناء الصداقات، أو على الأقل، هذه هي نتيجته على أرض الواقع. في العمق، الفايسبوك لا يتمحور حول الآخرين، يتمحور حول ذاتنا، حولنا نحن، يشجّعنا على أن نعتقد أننا محور التركيز والاهتمام. وهذا بدوره يشجّع على الغرق في حبّ الذات وعدم الاكترات للآخرين وهذه ظواهر لا تعزّز القدرة على تطوير الصداقات.

يقول أحد الصحافيين الأجانب، شاين هيز عن هذه المسألة جملة ممتازة:

"الفايسبوك هو وسيلة تقوم على تركيز الجزء الأكبر من انتباهنا على أنفسنا فيما تظهر بأنها تركّز الانتباه على علاقتنا مع الآخرين. إنه مرآة تتنكّر على أنها نافذة".

لذلك يشجّعنا الفايسبوك على التواصل الذي يعزّز، لا علاقتنا مع الآخرين، بل تقديرنا لأنفسنا، ولو كان ذلك يعني على أرض الواقع تشجيع التواصل الخالي من المشاعر الإنسانية. ما اتحدّث عنه هنا هو أن الفايسبوك يشجّعنا باستمرار على أن يكون لدينا "أصدقاء" على صفحتنا لا نعرفهم شخصياً ولم نتبادل معهم أي رسالة أو كلام أو عاطفة أو فكرة؛ مع الوقت يتحوّلون إلى مجرّد رقم على لائحتنا، ونحن بدورنا نكون مجرّد رقم على لائحتهم، لكن لا أحد يعترض والجميع يستمرّ في المسرحيّة كأن العلاقات الإنسانية مجرّد علاقة بين صورة الكترونية وأخرى. وفي معظم الأحوال، هذه الصور هي مجرّد أقنعة نرتديها ولا تعبّر عنّا حقاً كأشخاص.

العلاقة الإنسانية على الفايسبوك تتحوّل إلى مجرّد صورة وتعليق وLike وتبادل بارد للتعابير الالكترونية، والناس تتحوّل إلى مجرّد صورة ورقم الكتروني آخر على لائحتنا. مع الوقت، الاتصال الهاتفي مع الأصدقاء يُستبدل بكتابة جملة على الحائط، واللقاء يُستبدل برسالة خاصة على الموقع. مع الوقت أيضاً، نخسر حرارة ما في قلبنا من دون أن نعرف لماذا وكيف. الإموتيكون emoticons (أيقونات تعابير الوجه) تستبدل الإموشن emotion (العاطفة) وتحرم عضلات وجهنا من التعابير... لكن هل نعلم أننا كلما استبدلنا ضحكة برمز الكتروني، وكلما استبدلنا حزن برمز وغمزة برمز وقبلة برمز، نقتل القليل من ضحكتنا وحزننا وعاطفتنا وقبلتنا؟ هل نعلم أنه كلما أرسلنا ضحكة على الكيبورد بدل أن نضحكها حقاً، يموت جزء صغير من وجهنا وينسى كيف يفرح ويضحك؛ وكلّما أرسلنا قبلة على الكيبورد، تموت عضلة صغيرة في قلبنا وتنسى شفاهنا قليلاً كيف تقبّل حقاً؟

* * *



الفايسبوك: كتاب الأقنعة

المشكلة التي تحصل عند تحويل الفايسبوك إلى محور علاقاتنا الاجتماعية، أننا مع الوقت، بدل التعامل مع بروفايل الفايسبوك على أنه شخص، نبدأ بالتعامل مع الشخص على أنه بروفايل فايسبوك.

الفايسبوك يحوّلنا إلى صورة جميلة تبتسم، وإلى ستاتوس ذكي لا يتعدّى 200 حرف، لكننا كبشر أكثر من ذلك بكثير. نحن قوس قزح من الرقص والفرح والحزن والغضب والابداع والجنون والعشق والقتال والأسرار. لكن الفايسبوك لا يسمح لنا بذلك لأن محرّكه الأساسي هو التنافس بين الجميع لإظهار أنفسهم على أنهم يمتلكون الحياة الأكثر إثارة ونجاحاً سعادة، كأننا في صفّ كبير في الثانوية يتبارى فيه الجميع للظهور على أنهم الأجمل والأفضل.

الفايسبوك لا يسمح لنا أن نعرض سوى وجه واحد منّا، والكارثة أنه حتى هذا الوجه قد يكون مزيفاً. وراء ابتسامات الصور قد تختبأ الكثير من الأحزان ومشاعر الوحدة، ووراء الصور تختبأ الكثير من الأمور الجميلة أيضاً. الفايسبوك يريد أن يحتكر صورتنا عن أنفسنا، يريد أن يكون نحن، لكنّه ليس نحن.

مع الوقت، الناس على الفايسبوك تتحوّل بالنسبة إلى بعضها البعض إلى مجرّد صور، مجرّد تعليقات ذكية وستاتوس شاعري. وهذا أمر طبيعي، فأي نوع من العلاقة يمكن أن نبني حين نتفاعل مع مئات "الأصدقاء" في نفس الوقت يومياً؟ حين يكون علينا كل يوم أن نتابع آخر أخبار المئات من الناس، يخسر أصدقاؤنا الحقيقيون من قيمتهم، ونخسر نحن من صلتنا معهم رويداً رويداً.

قد يقول أحدهم أنه هنالك مبالغة كبيرة في ما نقوله هنا، وقد يقول أن كل شخص يستعمل الفايسبوك بطريقة مختلفة، وربّما يكون محقاً، لكن رغم ذلك، ما ذكرناه حتى الآن يبقى وصفاً للحقيقة. يكفي أن نفكّر للحظة كيف نستعمل أمور مثل subscribe وprofile limited وما شابهها من أدوات تهدف إلى الحدّ من قدرة الآخر على التفاعل معنا والإطلاع على معلوماتنا. هذه كلها أدوات تشجّع باستمرار على "تسطيح" العلاقات وعلى ممارسة النفاق الاجتماعي والإدعاء اننا لا نزال أصدقاء مع شخص لا نكترث له البتّة. قد نكون أشخاص صادقين في الحياة، لكن غالبيتنا تستعمل هذه الأدوات، وهذه أدوات غير صادقة ولا تشجّع على الصدق.

زرّ الـ unsubscribe مثلاً مهمته حجب تحديثات صديق(ة) معيّن عن الظهور في صفحتنا. إن استعملناه لن نسمع عن الشخص المذكور إلا حين ندخل إلى صفحته، لكننا في الوقت نفسه نبقى أصدقاء. أي أن الفايسبوك يعطينا إمكانية أن نبقى "أصدقاء" مع شخص لا نريد أن نسمع عن حياته شيئاً. مثال آخر هو البروفايل المحدود Limited profile الذي يتيح لنا أن نبقى "أصدقاء" مع أشخاص لا نريد لهم أن يعرفوا أي شيء عن حياتنا. لماذا نريد أن نعقدها تكنولوجياً؛ حين نتفحّص لائحة أصدقائنا سنجد أننا أصدقاء مع الكثير من المجهولين، بل أحياناً مع أشخاص لدينا تجاههم مشاعر عدائية متبادلة في الحياة.

لكن هذا كله سهل أمام الالتقاء مع صديق على الفايسبوك في الحياة الواقعية. كم من مرّة التقينا بصديق أو صديقة على الفايسبوك في الشارع ولم نقل مرحباً لبعضنا البعض؟ كم من مرة التقينا بصديق أو صديقة على الفايسبوك واكتشفنا أن شخصيته الفايسبوكية مختلفة تماماً عن شخصيته الحقيقية؟

السبب الجذري لكل هذه المشاكل هو التسطيح: علاقة إنسان بإنسان هي شيء، وعلاقة صورة بصورة هي شيء مختلف تماماً. العديد من الناس تعتقد أنها تعرفنا بمجرّد النظر إلى صفحتنا على الفايسبوك. العديد من الناس تفترض أنها صادقت شخص ما لمجرّد أنها تفاعلت معه مرّة على الفايسبوك. هذه الافتراضات غير الواقعية هي نتيجة التسطيح الجاري للعلاقات. التسطيح الأكبر يحصل حين نضع كل الناس التي نعرفها في مكان واحد، مكان يتساوى فيه الصديق مع الغريب مع الحبيبة مع الوالد مع الموظف مع ربّ العمل. كلهم في مكان واحد وكلهم يراقبون كل ما نفعله على الموقع وكلهم لديهم توقعات اجتماعية متناقضة منّا. الحصيلة هي المزيد من التوتّر والشلل الاجتماعي، والمزيد من السطحيّة في التفاعل مع الآخر.

سطحيّة الفايسبوك وصفتها كاتبة أميركيّة شابّة بجملة ممتازة. في مقال لها تفسّر فيه أسباب مغادرتها للفايسبوك قالت آلرين سبينسلي: "عالمي هو بالفعل أصغر الآن، لكن كل شيء فيه أكثر عمقاً".

وهي محقّة إذ على الفايسبوك كل شيء يصبح أقل عمقاً؛ تمنّي عيد الميلاد يأخذ ثلاث ثوانٍ فقط من وقتنا وانتباهنا، تمنّي أعياد سعيدة للأصدقاء والعائلة يحصل عبر "تاغ" لصورة واحدة على الفايسبوك بدل أن نتكبّد عناء لقاء الأصدقاء والعائلة. إعلان التحوّلات العائلية والمهنية المهمّة يتم عبر جملة واحدة باردة بدل أن تكون مناسبة مفعمة بالعناق والتهاني مع الأحبة والأصدقاء. مواقع التواصل الاجتماعي تشجّع على تواصل أقل مع الناس وتواصل أكبر مع الشاشة، وفي الشاشة كل شيء أبرد، أقل حميميّة، وأقل حقيقيّة.

بالإضافة إلى كل ذلك، إن الوقت والانتباه الذي يأخذه الفايسبوك منّا يؤثر سلباً على قدرتنا على تطوير علاقاتنا الاجتماعية. انتباهنا ووقتنا وجهدنا كبشر هو محدود؛ ووفقاً لدراسات علم النفس يمكننا أن نعطي انتباهنا ووقتنا وجهدنا لنحو 3-8 أصدقاء في نفس الوقت فقط بالإضافة إلى العائلة، ويمكن أن يصل عدد المعارف إلى 150 (وهذا الرقم معروف برقم دونبار). حين نتخطّى هذا العدد، علاقاتنا الاجتماعية تعاني وتتدهور. وإن كنّا مثلاً أصدقاء مع 300 شخص في نفس الوقت، كميّة الانتباه التي سيحصل عليها كل واحد منهم ستكون 1\300 من انتباهنا؛ وبالتالي علاقتنا معهم ستكون مجرّد علاقة مع رقم الكتروني، وأقصى ما يمكن أن تصل له في معظم الأحيان هي رسالة خاصة داخل الفايسبوك. فقط حين تكون علاقتنا ضمن حدود الأرقام المعقولة، تكون صلاتنا مع الآخرين أعمق وذا مغزى حقيقي.

القرّاء هنا اللذين أعمارهم كبيرة كفاية ليتذكروا الحياة الاجتماعية قبل الفايسبوك يعلمون كيف أثر الفايسبوك (والانترنت بشكل عام) على حياتنا وما الأثر الذي تركه فيها. نحن اليوم من دون شك نمتلك حياة الكترونية أغنى، لكن معظمنا لديه حياة اجتماعية أفقر، وهذه نتيجة طبيعية. معظمنا اليوم لديه أصدقاء لا يخرجون من المنزل في أيام راحتهم؛ لدينا أصدقاء يتعاملون مع الفايسبوك على أنه بديل عن حياتهم الاجتماعية، ولدينا أصدقاء يعتقدون أن الحياة الاجتماعية الحقيقية هي على الفايسبوك لا على أرض الواقع. الدعوات والرسائل والأحاديث والأنشطة باتت كلها على الفايسبوك، حتى بات السؤال المعتاد بعد الانقطاع الالكتروني "لماذا الغياب؟" كأن الحضور في الحياة الحقيقية بات غياباً.

لا نعلم كيف سيؤثر الفايسبوك على الجيل الذي لم يعرف كيف تكون العلاقات الإنسانية والصداقات والحب قبل الفايسبوك، الذي قد ينشأ ليعتقد أن بدأ صداقة هو بسهولة النقر على زرّ، وإنهائها هو بسهولة النقر على زرّ آخر. الذي قد ينشأ ليعتقد أن ذروة العلاقة الإنسانية هي أن نتبادل 50 تعليق على صورة على الفايسبوك فيما نجلس وحيدين في المنزل، والذي قد ينشأ ليعتقد أن التفاعل مع الحياة ومع أحداثها هو إما عبر الضغط على Like أو عبر إغلاق نافذة المتصفّح. هذا هو الفايسبوك؛ أحدهم يخبرنا أنه تناول صحن تبولة للعشاء، Like. إحداهن تضع صورة لها في بلد أجنبي ما، Like. أحدهم يمدح الطاغية أو يسبّه، Like. أحدهم انفصل عن حبيبته، Like. إحداهنّ تضع فيديو فيه موت وألم ودمار، Like.

يكفي أن نتخيّل أن زرّ اللايك يساوي الإيماء برأسنا بـ"نعم" لكنتشف كيف أننا نبني مجتمعاً من القطعان التي تتعامل مع بعضها بعضاً كالأرقام فيما تدّعي أننا أصبحنا "مترابطون" أكثر من أي وقت مضى في التاريخ… هذا هو الفايسبوك. Dislike.

هل يجعلنا الفايسبوك أكثر تعاسة؟

عنوان هذا المقال قد يفاجأ كُثر بيننا، لكن الجواب سيفاجأهم أكثر. "الفايسبوك يجعلنا أكثر تعاسة"؛ هذه هي خلاصة عدّة أبحاث ميدانيّة أُجريت العام الماضي (2011) على فئات اجتماعيّة مختلفة شملت مراهقين، طلّاب جامعات، أصحاب عمل ونساء من مختلف الأعمار.

أحد هذه الأبحاث خلص إلى القول أن الفايسبوك في عصرنا هو أحد المساهمين الرئيسيين في تعاسة الفرد، وذلك لأنه يعزّز العديد من المظاهر النفسيّة السلبيّة مثل تضاعف مشاعر الغيرة، التوتّر، الوحدة، انتهاء الحميميّة وفي بعض الحالات، الاكتئاب.

مجلّة علم النفس الأميركية الرائدة Psychology Today نشرت مؤخراً مقال تحت عنوان "مغادرة الفايسبوك قد يجعلك أكثر سعادة". المقال يتحدّث عن بحث شمل 425 طالب جامعة في الولايات المتحدة خلص إلى أن اللذين يقضون وقت أطول على الفايسبوك هم أكثر تعاسة من أقرانهم. السبب الرئيسي لذلك يعود إلى مشكلة المقارنة الاجتماعيّة، والمقارنة مع الآخرين، كما يعلم كل طالب علم نفس، هي القاعدة الأولى للتعاسة.

الفايسبوك يقوم في جوهره على المشاركة، مشاركة الصور والأخبار الشخصية والتحديثات وكل شيء مرتبط أو غير مرتبط بحياتنا الشخصية. وهذا النوع من المشاركة يؤدّي بشكل طبيعي إلى تعزيز ثقافة المقارنة. الفايسبوك هو بطريقة أو بأخرى مكان لإعلان الإنجازات وللتفاخر بشكل عام؛ سواء كان ذلك عبر صورة جميلة لنا، صورة سيارتنا الجديدة، صورة مع حبيبنا أو حبيبتنا، صور لطبق الباستا أو للمنزل، تحديثات تُظهر إلتزامنا الديني والسياسي والإنساني أو ستاتوسات تتحدّث عن روعة ما فعلناه بالأمس. المقارنة تحدث بطريقة تلقائية على الفايسبوك، ولا تقتصر على الأمور الشكلية؛ وفي العديد من الأحوال نجد أنفسنا نقارن حياتنا مع حياة الآخرين من دون أن ندري.

مشكلة المقارنة تتضاعف على الفايسبوك لسبب بسيط جداً: الفايسبوك يوهمنا كل يوم بأن حياة الآخرين هي مليئة بالسعادة والمغامرة الدائمة، وحين نقارن ذلك مع حياتنا غالباً ما تكون النتيجة محزنة.

الفايسبوك يظهر الجميع كأنه يعيش حياة مثالية، وغالباً ما يشعر الكثيرين منّا بأن كل أصدقاؤنا يعيشون حياة أفضل أو أكثر إثارة للاهتمام من حياتنا. والمشكلة الأكبر أنه مهما حاولنا، لن نكون يوماً سعداء بنفس الدرجة التي يظهر فيها أصدقاؤنا على الفايسبوك، لأن تلك الدرجة من الروعة المتواصلة والسعادة التي يظهرها الموقع ليست موجودة في الحياة الحقيقية. فالفايسبوك يظهر فقط أفضل أيامنا وانجازاتنا وغالباً ما يقدّمها على أنها أكثر روعة مما هي في الواقع.

طبعاً قد يقول أحدهم أنه يمكن أن نتجنّب المقارنة حين نستعمل الفايسبوك وأن نستخدمه فقط لمشاركة الأخبار والأمور المثيرة للاهتمام وما شابه، لكن الكلام سهل والتنفيذ صعب. من الصعب ألا تقارن تلقائياً حين تفتح الفايسبوك كل يوم لترى صديقة قديمة من الجامعة أو المدرسة تزوّجت وملأت الفايسبوك بصور زفافها، أو حين يشارك الأصدقاء صور أطفالهم الصغار ونشاطاتهم، أو حين يشاركون أخبار عملهم وجامعتهم وسيّارتهم الجديدة وعطلتهم الصيفية في تايلاند.

ما يزيد من وتيرة المقارنة هو أن سياسة الفايسبوك تقوم على تشجيع على المزيد من المشاركة والمزيد من التفاخر عاماً بعد عام من خلال التعديلات في برمجة وشكل الموقع. في البدء كان كافياً أن نضع صورة ومعلومات شخصية قليلة لكي يكون لدينا بروفايل "طبيعي"، لكن اليوم الفايسبوك يشجعنا على مشاركة عملنا واهتماماتنا ونوع سيارتنا وموسيقتنا ومشروبنا ومكان سكننا وكل شيء آخر عن أنفسنا.

إحدى القواعد الأساسية في مجال تنمية الذات تقول بأن المقارنة الوحيدة المفيدة لنا هي بين أنفسنا حالياً وبين ما كنّا عليه في الماضي، لا بين شخص وآخر لأن معايير السعادة والنجاح والراحة تختلف من شخص لآخر والمقارنة مع الآخرين غير مفيدة عملياً ولا يتأتى منها سوى التعاسة والشعور بالفوقيّة أو بالنقص. حين نقارن مع أنفسنا وننظر داخلنا نحن، الموضوع مختلف. ففط حين ننظر داخلنا يمكن أن نعرف حقاً إذا ما كنّا سعداء وراضين عن أنفسنا أم لا، لا حين ننظر للآخرين. وفقط حين ننظر داخلنا يمكن أن نعرف ما إذا حقّقنا تقدماً في الحياة أم تراجعنا كثيراً وراء طموحاتنا وتوقعاتنا. لكن الفايسبوك يجعل من أي عمليّة تأمّل داخلي من هذا النوع شبه مستحيلة. فالتأمّل والتفكّر الداخلي يحتاج لفترات من الصمت والهدوء وهذا مستحيل في ظلّ الفايسبوك؛ الموقع الأزرق هو مجرّد إضافة جديدة على الضجيج القاتل الذي يحيط بنا.

بتعبير كلمات النحّات والشاعر الفرنسي جان آرب (1886 – 1966)، يقول:

"قريباً سيكون الصمت قد أصبح مجرّد أسطورة. الإنسان أدار ظهره للصمت. يوماً بعد يوم، يخترع آلات وأجهزة تزيد من الضجيج وتصرف انتباه البشرية عن جوهر الحياة، عن التفكّر، وعن التأمّل".



الفايسبوك هو اليوم مجرّد واحدة من الآلات الأكثر ضجيجاً في هذا العالم، آلة تضيف ضجيج مئات الناس على مساحتنا الخاصة وتجبرنا على مقارنة حياتنا باستمرار مع الجميع لدرجة قد ننسى فيها أنفسنا وحياتنا الخاصة. لكل هذه الأسباب، هو بالفعل يجعل حياة الكثيرين منّا أكثر تعاسة...

كيف يؤثر الفايسبوك على وقتنا وتركيزنا



* * *

كل من قضى فترة ولو قصيرة على الفايسبوك يعلم أن الموقع يؤثر على وقتنا وانتباهنا بطريقة مباشرة؛ هذا التأثير يكون أوضح حين نترك الموقع ونكتشف بأنه لدينا الكثير من الوقت "الزائد" في يومنا (نقضيه خلال الفترات الأولى بتصفّح المزيد من المواقع).

- **<u>كيف يؤثر الفايسبوك على وقتنا</u>** :معظمنا نقضي وقتاً طويلاً جداً على الفايسبوك من دون أن نلاحظ؛ نقول أننا نريد أن نتحقق من آخر أخبار الأصدقاء لخمس دقائق فقط ويتحوّل ذلك إلى نصف ساعة من التصفح الذي ينقلنا من صورة إلى رابط إلى ستاتوس إلى صفحة من دون أن نشعر بالوقت. وإن كنّا نعيد ذلك أكثر من مرّة في اليوم تكون النتيجة أن الفايسبوك يأكل نحو ساعتين أو ثلاثة من وقتنا كل يوم. وإن كنّا نقوم بذلك خلال الوقت المخصّص للعمل أو الدراسة، نكون عملياً نخسر ساعات عدّة من وقتنا المنتج لكي نقرأ ماذا تناولت صديقتنا نادين على العشاء بالأمس أو لكي نشارك في نقاش سياسي لا يصغي فيه أحد لآخر. لكن المشكلة لا تقف عند هذا الحدّ؛ الفايسبوك يأخذ المزيد من وقتنا إن كنّا نتحقق منه على الهاتف كما يأخذ من أيام عطلتنا. أما أسوأ ما في الأمر، فهو أن الموقع يستولي عادة على الوقت الأكثر صفاءً في يومنا (الصباح) ويثقلنا بشعور بالخمول والتعب يلازمنا كل النهار.
- **<u>كيف يشتّت الفايسبوك تركيزنا</u>** :المشكلة الثانية المرتبطة بالوقت هي مشكلة التركيز. الفايسبوك يسرق تركيزنا الذهني لسببين رئيسيين: الهوس بتحديث حسابنا بالصور والستاتوسات والتعليقات الجديدة والتحقّق من آخر أخبار الأصدقاء عليه، حتى حين لا نكون على الفايسبوك، والسبب الثاني هو كمّية المعلومات الهائلة التي تقصف بها عقولنا حين نكون على الموقع والتي تسيطر على انتباهنا وتشتّته لساعات طويلة. كم من مرّة كنّا نعمل أو ندرس وتوقفنا فجأة لنلقي نظرة على الفايسبوك؟ كم من مرّة نفقد انتباهنا وتركيزنا بعد التحقّق منه؟

من يتفقدّ الفايسبوك لمرّة واحدة في اليوم أو لوقت قصير جداً لا يعاني من هاتين المشكلتين، المشكلة موجودة فقط عند اللذين يقضون أوقات طويلة أمام الشاشة. في جميع الأحوال، تشتيت التركيز والوقت هو مشكلة حقيقية لأنه يحرمنا من القدرة على التعلّم والانتاج. صحيح أن كميّة المعلومات التي يتعرّض لها عقلنا على الفايسبوك هي هائلة إلا أن ما نتعلّمه منها هو أقل بكثير من السابق، والسبب هو أن ذهننا البشري يمتلك قدرة محدودة على استيعاب المعلومات وحين تتجاوز كمّية المعلومات مستوى معيّن يصبح عقلنا غير قادر على هضم المعلومات الجديدة التي يتلقاها كما يبدأ بنسيان المعلومات القديمة.

هذه الظاهرة هي اليوم محطّ دراسات نفسيّة عديدة تحاول فهم مدى مساهمة المواقع الاجتماعية في تعزيز **اضطراب نقص الانتباه** Attention Deficit Disorder الذي يشكّل عائق حقيقي أمام التعلّم والترابط الاجتماعي. هذا موضوع سنعالجه بشكل أكبر في مقال لاحق، لكن ما يمكننا أن نلفت النظر إليه الآن إلى أن الفايسبوك، كما العديد من الوسائل الالكترونية التي تنشّط موجات الدماغ بوتيرة سريعة، يعوّدنا على الانتقال السريع من شيء لآخر حيث أن كل شيء يحدث بنقرة زرّ وحيث أن أهم فكرة في العالم عليها أن تتقزّم لتصبح بحجم 140 حرف. كل ذلك يسلب منّا القدرة على التركيز المطوّل الضروري في أي عمليّة تعلّم أو تواصل إنسانيّ.

معظم أبناء جيلنا يجدون صعوبة كبيرة في أداء أية مهمة تتطلب صبراً أو انتباهاً مطوّلاً مثل الإصغاء في محاضرة أو محادثة، الدراسة، العمل على مشاريع طويلة الأمد، أو قراءة كتاب. هنالك إحصائية صدرت منذ فترة تقول أنه هنالك 1 في المئة فقط من أبناء جيلنا (الجيل الذي ولد منذ الثمانينات حتى اليوم) يستطيعون إكمال قراءة مقال يتجاوز الألف كلمة في جلسة واحدة من دون أن يوقفوا القراءة ليفعلوا أمراً آخر. أي إنك إن استعطت أيها القارىء العزيز في الوصول إلى هذا السطر من دون أخذ استراحات أو فتح مواقع أخرى أو تفقد الفايسبوك، عليك أن تهنّأ نفسك لأنك تنتمي إلى 1 في المئة فقط من أبناء جيلنا.

لكي نفهم تأثير التركيز المتقطّع على انتاجيّتنا علينا أن نعرف بأن كلّما قمنا بتحويل تركيزنا من مهمّة إلى أخرى، مثل إيقاف الدراسة من أجل التحقق من الفايسبوك، نعاني ممّا يسمّيه علماء الاجتماع "كلفة التبديل" Switching Costs. أي أننا نخسر من انتاجيتنا وتركيزنا كلّما غيّرنا من مهمّة إلى أخرى، وهذه الخسارة تصبح أكبر إذا كان هذا التبديل متكرّر. تأثير الفايسبوك السلبي على دراستنا وإنتاجيّتنا هو اليوم مدّعم بالعديد من الأبحاث الميدانيّة؛ هنالك دراسة على الجامعات الأميركية مثلاً تظهر بأن الطلّاب اللذين يستعملون الفايسبوك يمضون وقت أقل على دراستهم ولديهم معدّل علامات GPA أقل بنصف نقطة من الطلّاب اللذين لا يمتلكون حساباً على الموقع. دراسة أخرى شملت 4000 موظّف في مدن الهند الرئيسية في العام 2009 توصّلت إلى أن الفايسبوك وحده مسؤول عن خسارة في الانتاجيّة قدرها 12.5 في المئة على الأقل.

الأرقام هذه تبقى متواضعة نوعاً ما لأنها أجريت منذ سنوات قبل أن يصبح الفايسبوك شعبياً لهذه الدرجة وشملت أشخاصاً يتفقّدون الفايسبوك مرّة واحدة أو مرّتين في اليوم فقط. يمكننا أن نتخيّل كم يؤثر الفايسبوك على وقتنا وانتاجيّتنا حين نتفقده عشرات المرّات في اليوم.

التركيز والصفاء الذهني هما حالتان نادرتان في ظلّ الاستخدام المكثف للفايسبوك. الموقع مصمّم ليشجّع المستخدمين على قضاء أكبر وقت ممكن عليه، وهو يضيف البرامج والألعاب والفيديو وعواميد الأخبار الصغيرة والمواقع داخل المواقع باستمرار لأنه يريد أن يأخذ انتباهنا ووقتنا بأي طريقة كانت. الفايسبوك يشجّعنا كذلك على الدخول إليه أينما كنّا ومن أي جهاز نحمله، من الهاتف والبلاكبيري والآيفون وكل آلة فيها اتصال بالانترنت. الفايسبوك لا يريد أن يكون هنالك عقبات تحول دون أن نعطيه الجزء الأكبر من وقتنا وطاقتنا. وبالتالي ليس هنالك من مبالغة إن وصفنا الفايسبوك بأنه مصّاص دماء، فهو يعيش حرفياً على امتصاص وقتنا وانتباهنا وطاقتنا.

المصحّ الكبير:

هل يعزز الفايسبوك الإدمان، نقص الانتباه وخزعبلات نفسيّة أخرى؟



* * *

برمجة موقع الفايسبوك تقوم كما سبق وقلنا على تشجيع المستخدم على البقاء لأطول فترة ممكنة في تصفّح الموقع؛ هو يشجّعنا على أن نكون على اتصال دائم به، سواء كنا في المنزل، في العمل، على اللابتوب أو على الهاتف. وكما يعلم الجميع، أي شيء يستطيع أن يأخذ هذا الكمّ الهائل من وقتنا وانتباهنا يتحوّل إلى مشكلة، أو يكون لديه على الأقل نتائج سلبيّة كبيرة. كنّا قد تحدّثنا في مقالات سابقة عن تأثير الفايسبوك على العلاقات الاجتماعية، عن تأثيره على السعادة، عن تأثيره على الوقت والانتباه، وعن تهديده للخصوصية، لكن اليوم سنتحدّث عن مجال تأثير آخر يطاله الفايسبوك: تعزيز الميول النفسيّة السلبيّة التي تتحوّل أحياناً إلى مشكلات جدّية.

المثال الأوّل الذي يحضر إلى ذهننا من هذه الناحية هو مشكلة الإدمان الالكتروني، ولعلّ المواقع الاجتماعية مثل الفايسبوك هي نوع جديد من الإدمان لم يألفه علم النفس سابقاً. خلال العامين الماضيين كانت مؤسسات علم النفس حول العالم تناقش ما إذا كان يجب إضافة "إدمان الفايسبوك" إلى النسخة الخامسة من الدليل الرسمي لتشخيص الاضطرابات النفسيّة المعروف باسم *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*، التي يُفترض أن تصدر في العام 2013.

حين نلقي نظرة إلى العوارض المعروفة للإدمان المَرَضي، نرى أن معظمها ينطبق على جزء لا يستهان منه من مستخدمي الفايسبوك، وهي:

- عدم استعمال المادة (مثل الامتناع عن الدخول إلى صفحة الفايسبوك) يؤدّي إلى حالة من التوتّر أو تغيّر المزاج.

- الحاجة باستمرار إلى قضاء وقت أطول أو استعمال المزيد من المادّة للحصول على نفس نسبة الإشباع (مثل رفع معدّل الوقت المخصص لاستخدام الفايسبوك أو معدّل النشاط عليه).

- من عوارض الإدمان أيضاً وجود صعوبة كبيرة بالنسبة للمدمن أن يقلع أو يوقف استخدام المادّة إرادياً ولو لفترة محدودة.

- الأنشطة الاجتماعية والترفيهية للمستخدم تصبح متمحورة بشكل متزايد حول المادّة الإدمانيّة.

- الإستمرار باستخدام المادّة حتى ولو أصبح استخدامها يؤثر بشكل سلبي مباشر على الحياة المنزليّة أو الدراسة أو العمل (مثل إيقاف الدراسة من أجل استخدام المادة، الاستيقاظ ليلاً لاستخدامها، الخروج من العمل لاستخدامها، تحوّل المادّة إلى النشاط الترفيهي المفضّل).

طبّياً، يكفي توافر ثلاثة من أصل الشروط الخمسة المذكورة آنفاً لكي يُشَخَّص أحدهم على أنّه مدمن. وحين نفكّر بالأمر، نجد أن معظمنا، ومن ضمنهم كاتب هذه السطور، عانينا في مرحلة ما من الإدمان على الفايسبوك.

لكن الأمر لا يقف هنا؛ الإدمان على الموقع قد يترافق لدى البعض مع عوارض لمشكلة أخرى هي الوسواس القهري Obsessive Compulsive Disorder OCD. الغالبية الساحقة من الناس لديها اهتمام زائد بأمر ما يلامس الوسواس مثل النظافة والترتيب، الأمن الشخصي، التحقق من البريد، التحقّق من السيّارة، التحقق من وصول الأولاد للمدرسة...ألخ. وهذه كلها اهتمامات طبيعيّة. لكنها تصبح وسواساً قهرياً حين تصبح الفكرة مهيمنة على عقولنا لدرجة أنها تصبح قادرة على دفعنا لتكرار أفعال "غريبة" مراراً وتكراراً مرتبطة بالوسواس.

من الطبيعي مثلاً أن يقلق أي شخص في لبنان على سيارته من السرقة والحوادث، لكن ذلك يتحوّل إلى وسواس قهري حين تصبح هذه الفكرة مهيمنة على ذهن أحدهم لدرجة أنه ينزل من عمله ثلاث مرّات في اليوم ليتفقد السيارة، ويوقف دراسته كل ربع ساعة لينظر إليها من النافذة ويطمئنّ، ويخرج من المطعم من لقاء مع الأصدقاء ليتفقدها، كما أنه يستيقظ ليلاً ليتفقدها، أكثر من مرّة أحياناً. هذه نسخة متطرّفة من الوسواس القهري، لكن يكفي أن نستبدل كلمة "السيّارة" في المثال المذكور بكلمة "فايسبوك" لنكتشف كم يلامس الفايسبوك الوسواس القهري لدى العديدين. فكم من مرّة نفتح الصفحة ونتأمّلها، ثم نغلقها لنعود ونفتحها بعد خمس دقائق حتى ولو كنّا نعلم أنه لا يوجد أي حدث جديد؛ وكم من مرّة ننسحب ذهنياً من لقاء مع الأصدقاء ونوقف عملنا وربّما نستيقظ ليلاً لنتفقد الفايسبوك؟ هذه هي عوارض وسواس قهري.

ظاهرة أخرى يعزّزها الفايسبوك قد تتحوّل مع الوقت إلى مشكلة جدّية هي مسألة الانتباه القصير الأمد short attention span. هذه مشكلة تعزّزها كل التكنولوجيات التي ترتكز على وتيرة سريعة من التغيّر، وهنالك اليوم دراسات عديدة حول ما إذا كان ذلك يؤدّي إلى تزايد اضطراب نقص الانتباه Deficit Disorder Attention الذي يعاني منه عدد كبير من أبناء جيلنا وعدد أكبر من المراهقين والأطفال. العوارض الرئيسية لاضطراب نقص الانتباه لدى البالغين تشمل:

- عدم القدرة على التركيز على أمر واحد لفترة طويلة (مثل قراءة كتاب، المشاركة في محادثة، الجلوس في اجتماع طويل أو حلّ مسألة رياضيّة).

- الملل السريع من معظم الأمور.

- الالتهاء المستمرّ والانتقال بسرعة من أمر إلى آخر أو القيام بعدّة أمور بنفس الوقت من دون التركيز على أمر واحد.

- صعوبة في إكمال الأعمال إلى النهاية، سواء كانت دراسة، عمل أم مشروع شخصي آخر.

- عدم القدرة على الاستماع، مقاطعة أحاديث الغير، ووجود صعوبة في تذكر المحادثات والاتجاهات الجغرافية.

- عدم القدرة على الاهتمام بالتفاصيل ما يؤدّي غالباً إلى تسليم أعمال غير مكتملة أو فيها الكثير من الأخطاء.

- قدرات تنظيمية ضعيفة (تنعكس على ترتيب المكتب، المنزل والسيّارة).

- التأخّر الدائم عن العمل، المواعيد والمهل. في بعض الحالات القصوى، يتحوّل ذلك إلى نسيان كامل لبعض المواعيد والالتزامات والمهل.

- إضاعة الأشياء باستمرار، مثل الهاتف، المفاتيح، الفواتير، الملفّات...ألخ.

- التصرّف بسرعة قبل التفكير.

هنالك صعوبة في تقدير ما إذا كان الفايسبوك يعزّز حقاً هذه الاضطرابات وإلى أية درجة، الحسم العلمي في هذا المجال يحتاج لدراسات ميدانيّة أكبر ليست متوافرة بعد. ما يمكن أن نقوله من تجربتنا الشخصية المتواضعة، التي قد تعكس تجربة كثر غيرنا مع الموقع، هي أن الفايسبوك يعوّدنا على وتيرة سريعة من التغيّر تستوجب انتباهاً قصير الأمد وتركيز متعدّد ومجزّأ (منذ وجودي على الفايسبوك مثلاً، فقدت قدرتي تدريجياً على قراءة مقال طويل)، وهذا بدوره يقضم من قدرتنا على التركيز ويؤثر على مجالات كثيرة في حياتنا من دون أن ننتبه.

النرجسيّة هي ظاهرة أخرى يعزّزها الفايسبوك. عبقرية الفكرة التي صنعت فايسبوك تكمن في أنه يشبع رغبة أساسية موجودة في أعماق كل إنسان: الحصول على الاهتمام. كل الموقع مصمّم لكي يعطينا الإنطباع أنه يدور حولنا نحن فقط: إنه مكوّن من صورتنا، أصدقاؤنا، عملنا، إنجازاتنا وأفكارنا نحن وحتى الإعلانات هي موجّهة خصيصاً وفقاً لتفضيلاتنا، وكلّ ذلك مدعّم بعشرات اللايكات والتعليقات التي تشعرنا باستمرار أننا مركز الاهتمام.

هذه الطريقة تعزّز التقدير الذاتي وذلك أمر إيجابي جداً في زمن يقوم على تحطيم الذات. الفايسبوك من هذه الناحية قد يكون أداة إيجابية إذ إنه يساعد الكثيرين حول الكوكب على اكتشاف قيمتهم وأهميتهم الذاتيّة بطريقة لم تكن متاحة لهم من قبل في وسطهم الاجتماعي، وهذه نقطة يجب أن نعترف فيها. لكن هنالك خيط رفيع يفصل بين تعزيز التقدير الذاتي وتعزيز النرجسيّة.

النرجسيّة عبارة تستعمل أحياناً للحديث عن شخص يحبّ ذاته، لكنّ حبّ الذات أمر إيجابي وصحّي. لذلك، ما نقصده بالنرجسيّة هنا هو التعريف النفسي لها، أي الانغماس في حبّ الذات لدرجة تؤثر سلباً على علاقتنا مع أنفسنا ومع الآخرين. الجانب السلبي من النرجسيّة يتمثّل في الهوس بالذات، الأنانية، الغرور، الشعور الزائد بالعظمة وتقديم الانجازات الفرديّة على أنها إنجازات عظيمة غير مسبوقة، إنشاء علاقات استغلالية، عدم الاكتراث تجاه مشاعر الآخرين أو فهم حقيقة مشاعرهم، الحاجة باستمرار لتلقّي التقدير والثناء من الآخرين أو عدم الاكتراث على الإطلاق بآرائهم، عدم القدرة على تقبّل النقد، الغيرة من انجازات الآخرين...ألخ.

في بعض الحالات، حين تزيد شدّة هذه العوارض، تتحوّل النرجسيّة إلى اضطراب في الشخصيّة معروف باسم Narcissistic Personality disorder وهي من أصعب الاضطرابات النفسيّة في العلاج.

مساهمة الشبكات الاجتماعية في تصاعد ظاهرة النرجسيّة هو أمر لاحظته العديد من الدراسات خلال العامين الماضيين. هنالك دراسة في جامعة بريغهام في بريطانيا خلصت إلى أن تحديث ستاتوسات الفايسبوك باستمرار يشير إلى أن الشخص لديه ميول نرجسيّة قوية، وتحديداً ما يسمّى النوع "الضعيف" من النرجسيّة حيث أن الشخص يسعى باستمرار للحصول على التقدير والموافقة من الآخرين.

هنالك دراسات أخرى في هذا الاتجاه نوقشت في كتاب البروفيسور جان توينج بعنوان "آفة النرجسية: العيش في زمن الامتياز" *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*. يقول توينج في خلاصة كتابه أن "بنية الشبكات الاجتماعيّة بحدّ ذاتها تكافيء مهارات النرجسيّ مثل الترويج للذات، اختيار الصور التي تمدح الذات وامتلاك العديد من الأصدقاء واللايكات".

هنالك مسألة أخرى نتساءل ما إذا كان الفايسبوك يعزّزها على الأمد البعيد وهي ما إذا كان الفارق بين الشخصيّة الالكترونية التي نقدّمها على الفايسبوك والشخصيّة الحقيقية التي نعيشها في الحياة يعزّز نوع من الفصام الحقيقي على أرض الواقع. على الأرجح أن طلّاب علم النفس اللذين يقرأون هذا المقال قد فهموا لماذا التساؤل هذا موجود في حالة تعتبر نادرة جداً. بعض الحالات النفسيّة التي قد يؤثر الفايسبوك عليها (لكن لا يمكن تأكيد ذلك قبل دراسة ميدانيّة علميّة)، تحاكي المؤشرات التي يُعتمد عليها لأخذ الاضطراب الفصاميّ بعين الاعتبار، مثل:

- وجود اختلاف كبير بين الشخصيّة الداخلية التي يشعر بها الشخص وبين الشخصيّة الخارجية التي تظهر للآخرين.

- وجود صعوبة في التعبير عن المشاعر، خاصة حين التواصل وجهاً لوجه مع الآخرين.

- البرود العاطفي، تجنّب العلاقات الحميمة، أو خلّو العلاقات الاجتماعية من الحميميّة.

- عدم القدرة على الاستمتاع (الأشخاص المصابون بالفصام ليس لديهم القدرة أحياناً على تسميّة نشاط واحد يجلب لهم المتعة).

- عدم القدرة على التركيز على أهداف طويلة الأمد في الحياة.

هذه العوارض عامّة جداً وتنطبق على عدد كبير من الأشخاص العاديّين لأنها ليست العوارض التي تستعمل للتشخيص، هي فقط إحدى المؤشرات النفسيّة التي تدقّ ناقوس الخطر حول احتمال تطوّر الحالة النفسيّة إلى حالة فصاميّة (الفصام Schizoid personality disorder الذي نتحدّث عنه هنا هو أمر مختلف عن "الانفصام في الشخصية" Schizophrenia . الإنفصام مرض نادر جداً وشروطه صعبة، لكن الفصام قد يكون مرحلة أولى تجاهه). نحن لا نعلم إذا ما كانت الشبكات الاجتماعية كالفايسبوك تعزّز ميول فصاميّة ناتجة عن الاختلاف بين الشخصيتين الداخلية والخارجية، البرود العاطفي، تجنّب الحميميّة ووجود صعوبة في التعبير عن المشاعر، أو أنها فقط تظهر هذه الصفات على السطح أكثر من أيّ وقت مضى. في جميع الأحوال، يبقى ذلك موضوع جدير بالبحث.

كل ما سبق لا يهدف للقول أن كل مستخدمي الفايسبوك لديهم اضطرابات ذهنيّة ونفسيّة، كما أنه لا يهدف للقول أن الفايسبوك هو سبب تزايد هذا النوع من الاضطرابات لأن أي خلاصة في هذا الشأن تحتاج لدراسات ميدانية لا تقع ضمن نطاق معرفتنا. لكن من المفيد أن ننتبه كيف أنه هنالك العديد من الميول والعادات الذهنيّة والنفسيّة السلبيّة التي يعزّزها الفايسبوك، ويجب بالتالي أن ننظر إليه بعين نقديّة وأن نكون متيّقظين تجاه هذه العوارض لأنها تشكّل الخطوة الأولى نحو اضطرابات حقيقيّة (خاصة فيما يتعلّق بالإدمان واضطراب نقص الانتباه).

لا نعلم ما إذا كان الفايسبوك يساهم في تحويلنا إلى مصحّ كبير أم أننا كنّا نعيش في مصحّ كبير في الأصل والفايسبوك أخرج ذلك إلى العلن فحسب؛ في الحالتان، وضعنا كبشريّة في زمننا الحالي مثير للاهتمام!

حين يتحوّل الفايسبوك إلى "الأخ الأكبر"



معضلة الخصوصيّة والمعلومات الشخصيّة على الموقع

فلنتخيّل للحظة السيناريو الروائي التالي: بطلتنا عاشت كل حياتها في ظلّ نظام شمولي، هي تنتمي لعائلة دفعت في الماضي ثمن معارضتها للنظام ويؤلمها أن الأخير لم يواجه أي معارضة حقيقية منذ إنشائه حتى اليوم. بعد تخرّجها من الجامعة، وبسبب ظروف وصدف عديدة، توصّلت إلى اكتشاف خطير في أروقة الدولة: النظام استطاع اختراع جهاز فائق التطوّر للسيطرة على مواطنيه. هذا الجهاز متطوّر وذكي لدرجة أنه يعرف كلّ شيء عن الجميع منذ لحظة الولادة حتى لحظة الممات.

هو يعرف أسماء الجميع، أمكنة سكنهم وعملهم ورقم هاتفهم وبريدهم، يعرف شبكة علاقاتهم الاجتماعية والعائلية والشخصيّة بالتفصيل وطبيعة علاقة كل شخص بشخصه ويعلم حتى تفاصيل الرسائل الحميمة التي يتبادلها أي شخص مع آخر، يعرف تاريخهم في العمل والدراسة والعلاقات كما يعلم معظم تفاصيلهم الصحيّة (وأحياناً لحظات دخولهم إلى المرحاض)، يعرف جدول نشاطاتهم اليومية، يعرف هواياتهم وكيف يقضون أوقات فراغهم أو دوام عملهم، يعرف تفضيلاتهم في كافة الأمور في الحياة كالموسيقى والكتب والسينما والرياضة وغيره، يعرف توجّهاتهم السياسيّة والدينيّة حتى إن كانوا يغيّرونها كلّ يوم، يعرف أمكنة تواجدهم في كلّ لحظة كما يعرف مع من يتواجدون، حتى أنه في بعض الأوقات يعلم أماكن تواجدهم مسبقاً. في أحيان كثيرة يتوصّل هذا الجهاز إلى معرفة كل شخص أفضل مما يعرف هذا الشخص نفسه، لدرجة أنه غالباً ما يوجّههم نحو أنشطة معيّنة أو إلى أماكن محدّدة أو يدلّهم على سلع يعلم أنها ستعجبهم.

هذا الجهاز يخزّن كل المعلومات عن الجميع على ملايين الملفات الالكترونية ويحفظها سراً، ويمكن للحكومة، أو حتى لأي شركة خاصة تملك ما يكفي من المال، أن تستعمل هذه الثروة المعلوماتيّة لملاحقة الناشطين السياسيين، وأد المعارضة، التحكّم بالرأي العام والسيطرة على رغبات الجمهور ونشاطاته.

لسنوات طويلة، ناضلت بطلتنا ضد هذا الجهاز حتى استطاعت في نهاية المطاف القضاء عليه، لكن الثمن كان حياتها وتم تخليدها على هذا الأساس كأيقونة للحرية في زمن كان فيه الجميع مكبّل وخائف.

في هذه الرواية، من المُستبعد أن يشعر القارئ بغرابة حين تتمحور حبكة الأحداث حول نضال هذه البطلة مع حفنة من المقاومين في وجه هذا الجهاز لإسقاط النظام الظالم، الحبكة مألوفة جداً، خاصة بالنسبة لنا نحن سكّان العالم الثالث. من الأرجح أن القارئ سيتعاطف معها. وإن حدث وكان القارئ ناشط سياسي، سيشعر بالرعب حين يتأمل احتمال وجود حكومة قادرة فعلاً على اختراع هكذا جهاز، وسيقول لنفسه أنه إن وُجد في نفس السيناريو فهو سيكون مقاوم من دون شكّ. وإن حدث وكان القارئ مدوّن(ة)، قد يكتب بضعة سطور في مديح الحرّية التي قاتلت من أجلها بطلتنا. لكن... هذا الواقع موجود، وليس مجرّد سيناريو في رواية خيالية! الفارق الوحيد، أن معظم القرّاء في العالم الحقيقي يعتقدون أن معارضة هكذا جهاز هو ضرب من الجنون ولا يتعاطفون مع من يعارضه، رغم أن السيناريو هو نفسه مع فارق بسيط في التفاصيل والأسماء.

* * *

قد لا يوافقنا العديد من القرّاء إن قلنا أن الواقع العالمي الحالي هو نظام شمولي لامركزي قائم على العنف، الاستغلال والتدمير. لكن معظمهم، منطقياً، سيوافقون على أن الفايسبوك هو أفضل جهاز لجمع المعلومات الشخصيّة في التاريخ. الفايسبوك هو أفضل وأسرع وأكثر فعاليّة من أي جهاز استخبارات في العالم. حين نضيف إلى المعلومة الأخيرة حقيقة أن الفايسبوك مستعدّ لبيع هذه المعلومات لأي طرف في العالم يعرض ما يكفي من المال، وهو يقوم بذلك منذ الآن، سواء أكان هذا الطرف حكومة محليّة أو أجنبيّة، شركة عالميّة، جهاز استخبارات أو مجموعة سياسيّة مشبوهة، يصبح السيناريو الذي وصفناه في المقدّمة أقرب إلى الواقع مما نعتقد.

مشكلة الخصوصية والمعلومات الشخصية على الفايسبوك هي معضلة حقيقيّة ومتعدّدة الوجوه، يزيدها تعقيداً كون معظم المستخدمين للموقع والناشطين حول العالم لا يمتلكون أدنى فكرة عنها.

هذا المقال المتواضع ليس سوى إضاءة صغيرة على هذه المسألة، سنتحدّث فيه عن ثلاث نقاط أساسيّة ذات تأثيرات مباشرة على حرّيتنا، خصوصيتنا وأمننا الشخصي على الفايسبوك، هي التالية:

- الفايسبوك يمتلك كل المحتوى الذي نضعه عليه ومنه صورنا الشخصية، وله الحق بالتصرّف بها كما يشاء وبيعها لمن يشاء.

- بالإضافة إلى الإعلانات، الفايسبوك يجني المال عبر بيع معلوماتنا الشخصيّة للأطراف الثالثة مثل الشركات والحكومات.

- وضع هذا الكمّ الهائل من المعلومات التفصيلية عن ملايين الأشخاص والناشطين حول العالم تحت تصرّف شركة خاصة وحيدة هو أمر شديد الخطورة ويعرّض حريتنا وحقوقنا للخطر.

* * *

- الفايسبوك يجني المال عبر بيع معلوماتنا الشخصيّة للأطراف الثالثة مثل الشركات وأجهزة الاستخبارات.

الفايسبوك هو شركة لا جمعيّة خيرية، وهو مجّاني لأنه يبيع سلعة غالية ومطلوبة: نحن. الفايسبوك لا يجني المال فقط من الإعلانات، بل يجني المال أيضاً من بيع المعلومات التي يمتلكها والتي تبدأ من المعلومات الشخصية البحت وتنتهي بتفضيلاتنا المرتبطة بالمطاعم والثياب ونوع القهوة والسينما والموسيقى. هذه المعلومات تهتّم بالحصول عليها جهتين اثنتين: الجهات الاقتصاديّة التي يهمّها أن تعرف هكذا معلومات لكي تبني خططها التسويقية وتوّجه إعلاناتها على أساسها، والجهات السياسية التي يهمّها أن تعرف هذه المعلومات (خاصة الجزء الشخصي والسياسي منها) لأسباب لا تحصى.

إن اتفاقية الاستعمال بين المستخدم والفايسبوك تقول بوضوح أنه يمكن للفايسبوك أن يبيع معلوماتنا لمن يشاء، كما أنه يمكن أن يسمح لطرف ثالث (مثل شركة أو جهاز أمن) أن يستخدم برامج تنجيم عن المعلومات (Data mining) لتخزين معلومات جميع مستخدمي الفايسبوك واستعمالها كما يشاء.

لكن الفايسبوك لا يكتفي بتسجيل المعلومات التي نضعها فيه بل يقوم بالتنقيب عن معلومات مرتبطة بنا بشكل مستقلّ، وهذا كلّه بالمناسبة منصوص عليه في اتفاقية الاستخدام. يقول الفايسبوك في الجزء المتعلّق بالخصوصية مثلاً أمور مثل:

"نحن نتلقى (إقرأ "نجمع") معلومات عنك كلما تفاعلت مع فايسبوك، مثل حين تنظر إلى بروفايل شخص آخر، ترسل رسالة لأحد، تبحث عن صديق أو صفحة، تنقر على إعلان أو تشتري شيئاً عبر الفايسبوك".

"حين تضع أشياء مثل صور أو فيديوهات على الفايسبوك، نحن نتلقى (إقرأ "نجمع") معلومات إضافية مثل **الوقت، الزمان والمكان الذي أخذت فيه الصورة أو الفيديو**".

"نحن نتلقى (إقرأ "نجمع") معلومات من الكمبيوتر أو الهاتف أو أي وسيلة أخرى تستعملها لتتصل بالفايسبوك. هذه المعلومات قد تحوي **عنوان الآي بي IP address**، **الموقع الجغرافي**، نوع المتصفح الذي تستخدمه، والمواقع التي زرتها. على سبيل المثال، يمكن أيضاً أن نحصل على موقعك باستخدام الـ GPS **لكي نعرف ما إذا كان أحد أصدقائك في مكان قريب** (هل يمكن لأحد أن يقرأ الجملة الأخيرة من دون أن يقول what the fuck؟).

"نحن أيضاً نضع بيانات معلوماتية عنك من المعلومات التي نعرفها عنك وعن أصدقائك. مثلاً، قد نضع بيانات عنك لنحدّد من هم الأصدقاء اللذين يجب أن يظهروا في أخبار الفايسبوك لديك. قد نضع بيانات عن مكان إقامتك وعن معلومات جغرافية أخرى مرتبطة بك، مثلاً، لكي نخبرك أنت وأصدقائك عن ناس أو أحداث قريبة أو نقدّم لكم إعلانات قريبة (عن سلع) قد تكونوا مهتمين بها. (WTF؟)".

فوق كل ذلك، هنالك بند في الاتفاقية التي نوافق عليها لاستخدام الفايسبوك تعفي الفايسبوك من أي مسؤولية تجاه أي ضرر يحصل لمعلوماتنا أو لأشخاصنا لسبب مرتبط بالفايسبوك وتمنعنا بالتالي من مقاضاته تجاه أي خلل يحصل فيه ويؤدي إلى إيذائنا مباشرة. في الجزء الخامس عشر، الفقرة الثالثة، يقول:

"نحن لا نضمن أن الفايسبوك سيكون آمن ومنيع. فايسبوك ليس مسؤول عن الأعمال، المحتوى، المعلومات أو البيانات التي يقوم بها طرف ثالث (كالشركات وأجهزة المخابرات والهاكرز)، وأنت تعفينا (وفقاً لاتفاقية الاستخدام)، وتعفي مدراؤنا، موظفينا ووكلاؤنا من أي إدعاءات بالضرر، المعروف وغير المعروف، المتأتي عن أو المرتبط بأي زعم ضدّ طرف ثالث".

المثير للاهتمام هنا هو أنه هنالك من الأساس صلات "غريبة" بين الفايسبوك وأجهزة الاستخبارات الأميركية. نحن لا نتحدّث هنا عن نظرية المؤامرة، لكن الفايسبوك لديه صلات استثمارية علنيّة مع شخصيات كبيرة مرتبطة مباشرة بوزارة الدفاع الأميركية والمخابرات المركزية الأميركية مثل جايمس براير James Breyer مدير شركة آكسل ACCEL الذي كان أكبر مستثمر حين انطلق الفايسبوك (12.7 مليون دولار) والذي يشارك في العديد من مشاريع الأمن المعلوماتي مع وكالة المخابرات المركزية الأميركية منذ العام 1999. من المشاريع التي يشارك فيها براير مع وكالة الاستخبارات هي شركة In-Q-Tel التي أسستها وكالة المخابرات، والتي تعرّف عن نفسها بأنها "تقدّم الحلول التكنولوجية لدعم مهمّة وكالة المخابرات المركزية وباقي وحدات الاستخبارات الأميركية". براير هو أيضاً أحد أعضاء مجلس إدارة Bolt, Beranek and Newman Technologies (BBN technologies) وهي شركة مرتبطة بإنكيو-تل ومرتبطة عبر عدّة أشخاص بمكتب المعلومات Information Awareness Office التابع لوزارة الدفاع الأميركية والذي يهدف "لجمع أكبر عدد من المعلومات عن الجميع" بحجّة محاربة الإرهاب. ويقول التعريف عن المكتب المذكور أن أحد مصادر معلوماته الرئيسية هي الداتا الموجودة على الانترنت، وأهمّها الفايسبوك بطبيعة الحال.

من المهم أن نعرف أيضاً، أن وكالة الاستخبارات المركزية هي ثاني أكبر طرف مشتري للبيانات الالكترونية في العالم بعد شركات الأعمال. وإحدى مهام المكتب الذي ذكرناه أعلاه هي التنظيم التلقائي لكل المعلومات المتوافرة عن الانترنت حتى ولو لم تكن الوكالة تحتاج إليها بشكل مباشر. أي أن كل معلوماتنا الشخصية موجودة لدى عدد هائل من الشركات، ولدى عدد أكبر من أجهزة الأمن، حتى وإن لم نكن لا ناشطين ولا مستهلكين.

* * *

ـ الفايسبوك يمتلك كل المحتوى الذي نضعه عليه ومنه صورنا الشخصية، وله الحق بالتصرّف بها كما يشاء وبيعها لمن يشاء.

الفايسبوك يمتلك جميع المعلومات التي نضعها عليه رغم أنه يقول أن المعلومات هي ملك المستخدم. من جهة أولى، المعلومات يتم تخزينها لدى أكثر من جهة في مؤسسات الشركة وتبقى متاحة حتى بعد أن نمحيها. حين قام ماكس شريمز، أحد طلّاب الحقوق في فيينا العام الماضي برفع طلب قانوني للفايسبوك يطلب منه تسليمه كل المعلومات الشخصية التي جمعها عنه كانت النتيجة مذهلة: سلّمه الفايسبوك 1222 ملف بي-دي-أف كبير الحجم يتضمن كافة أنواع المعلومات عن حياته وأماكن تواجده وعلاقاته الشخصية ومواعيد دخوله إلى الفايسبوك، كما اتضح أن الفايسبوك يحتفظ بالرسائل الخاصة حتى بعد حذفها من قبل المستخدم ومن المُحتمل أنه ينظر أيضاً في محتواها لإيجاد كلمات-مفاتيح قد تهمّ المسوّقين أو أجهزة الأمن. هذا مع العلم أن الفايسبوك سلّم شريمز جزء بسيط فقط من المعلومات واحتفظ بالجزء الأكبر بحجّة أنها "معلومات خاصة بالشركة".

مشكلة المعلومات الشخصية على الموقع الأزرق تبدأ في الواقع من اتفاقية الاستخدام التي تنص على أن الفايسبوك كشركة يمتلك كل شيء نضعه عليه. الفقرة المرتبطة بهذا الشأن هي أوضح الفقرات في اتفاقية استخدام الفايسبوك. تقول الاتفاقية للمستخدم:

"بالنسبة للمحتوى المحميّ بحقوق الملكية الفكرية مثل الصور والفيديو، أنت تعطينا تحديداً الصلاحية التالية، الخاضعة لخصوصيتك ولخيارات البرامج: أنت تعطينا رخصة في كافة أنحاء العالم بوكالة غير حصرية (أي أنهم يستطيعون أن يفعلوا بالمواد ما يشاؤون من الناحية التجارية)، قابلة للنقل (أي يمكن أن يبيعوها للغير)، قابلة للترخيص الثانوي (أي يمكن أن يبيعوا رخصة استخدام أعمالك لطرف ثالث من دون العودة إليك)، خالية من الأتاوات (أي ليس لديك الحق بأي مردود مالي يتأتى من استخدام الفايسبوك لها)، لاستخدام أي محتوى من حسابك يتم وضعه على الفايسبوك. هذه الرخصة تنتهي حين تلغي المحتوى المذكور أو تلغي حسابك نهائياً **إلا إذا كان المحتوى قد تمّت مشاركته مع الآخرين** (مثل وضعه على جدارهم) ولم يقوموا هم بمحيه".

بعبارة أخرى، هذا النصّ يعني أن الفايسبوك يمتلك كل معلوماتنا وصورنا حتى ولو قمنا بمحيها، كما يحقّ له وفقاً لهذه الرخصة أن يبيع أي صورة لنا لأي شركة أو جهاز استخبارات أو مجلّة في العالم، ويحقّ له أن يبيع أي نصّ ننشره على الفايبسوك لأي مجلة أو موقع، وكل ذلك من دون أن يعود لنا ليأخذ الإذن لأن استخدام الفايسبوك يعني الموافقة المسبقة على الاتفاقية القانونية المذكورة. وحتى لو لم يكن الفايسبوك ينفّذ هذه الأمور في الوقت الحالي إلا أن مجرّد وجود هذه الفقرة يعني أنه يفكّر بالموضوع جدياً، أو أنه يقوم به من دون إعلانه.

إلى ذلك إن اتفاقية الاستخدام تنصّ أيضاً على أننا نوافق أن الإسم، صورة البروفايل والمعلومات الشخصية الأساسية لنا مثل مكان السكن والعمر ورقم الهاتف وغيره هي متوافرة على الانترنت للجميع وليس فقط في الموقع.

*

ـ وضع هذا الكمّ الهائل من المعلومات التفصيلية تحت تصرّف شركة واحدة هو أمر خطير ويعرّض حريتنا وحقوقنا للخطر.

هنالك اليوم نحو 850 مليون مستخدم للفايسبوك حول العالم من كافة أنواع الناس، ومنهم مفكّرين وناشطين ورجال أعمال وصحافيين. الفايسبوك اليوم بات يعرف كل شيء عنّا، المعلومات الشخصية وعنواننا ورقم هاتفنا وصورتنا وشبكة علاقاتنا وطبيعة علاقتنا بأصدقائنا وعائلتنا وآرائنا السياسية والدينية وطبيعة عملنا وأماكننا المفضلة وكل شيء تقريباً. وهو يعرف أيضاً أين نتواجد في كل لحظة عبر الكشف الأوتوماتيكي للموقع الجغرافي التي أضيفت مؤخراً للفايسبوك، بل هو يعرف أيضاً مع من نتواجد (عبر معرفة الموقع الجغرافي للأصدقاء في اللحظة نفسها)، وقد يعرف أيضاً ما الذي نفعله (إن شاركنا أصدقائنا بستاتوس عن طبيعة نشاطنا).
كل ما نقوله هنا ليس نظرية مؤامرة، هذه كلها أمور يعترف بها الفايسبوك ويقدّمها على أنها من أفضل ما حصل للتسويق والأعمال لأنها تتيح للشركات الدخول في مجال الإعلانات الشخصية جدّاً: إن كنت من محبّي الرياضة مثلاً، يخطّط الفايسبوك في المستقبل أن يظهر لك دعاية من محل مجاور للأدوات الرياضية حين تمشي في السوق، ثم يخبرك بعد حين أن صديق لك على الفايسبوك متواجد في مقهى قريب، يحتسي قهوة تركية من ماركة كذا ويستمع لأغاني المطرب الفلاني (كله يدخل ضمن إطار الدعاية والتسويق).

حتى مؤلف رواية 1984، جورج أورويل، لم يكن لديه ما يكفي من الخيال للتوصّل إلى سيناريو كهذا لوصف الدولة القمعيّة للأخ الأكبر المهووسة بمراقبة مواطنيها ومعرفة كلّ شيء عنهم؛ الفايسبوك هو بالفعل يتقدّم بنا خطوة نحو عالم الأخ الأكبر وقد تخطّى كونه مجرّد موقع تواصل اجتماعي. لا أعتقد أنه يجب أن نشرح كيف أن وضع هذا الكم الهائل من القوّة بيد شركة واحدة هدفها الربح هو أمر خطير لمستقبل الحريّات والإنسانية.

هل يصنع الفايسبوك الثورات؟ إشكاليّات الفايسبوك كأداة سياسيّة



* * *

ظهور الفايسبوك وغيره من أدوات الإعلامي الاجتماعي خلال السنوات الأخيرة سبّب الكثير من الحماس في قلوب الناشطين السياسيين والمدنيين والبيئيين؛ الموقع الأزرق أعطى للأفراد ما لم تعطيهم إياه أية أداة إعلامية أخرى في التاريخ: صوت مرتفع وفرصة متساوية مع جميع السكّان الكوكب لإيصال هذا الصوت. بروفايل واحد على الفايسبوك يمكن له في يوم واحد أن يوصل صوته إلى عدد من الناس يفوق عدد اللذين قرأوا البيان الشيوعي لكارل ماركس خلال العقدين الأوّلين لنشره في القرن التاسع عشر.

الإعلام الاجتماعي ومنه الفايسبوك حوّلنا من مستهلكين للإعلام إلى صنّاع له، من جهة متلقيّة إلى جهة فاعلة. صناعة الرأي العام في عصر الإعلام الاجتماعي لم تعد مجرّد ملعب خلفي لعمالقة السياسة والمال. بعض المفكّرين الغربيين يتعاملون مع الإعلام الاجتماعي كأنه رسول منتظر للديمقراطية، وبعض الناشطين ينظرون إليه كأنه هبة من الآلهة لنصرة قضاياهم. لكن، رغم ذلك كله، هنالك إشكاليات حقيقية تقف بصمت خلف كلّ هذا الحماس: فهل الأفراد باتوا حقاً صنّاع الرأي اليوم أم هو "المجموع" الذي قد لا يقلّ سطوة واستبداداً عن الحكومات وعمالقة الإعلام التقليدي؟ هل يساعد الإعلام الاجتماعي حقاً على صناعة رأي عام أم هو عامل يؤدّي إلى شرذمته وشلّه أمام الاستحقاقات المهمّة؟ وهل الإعلام الاجتماعي هو نصير طبيعي للقضايا الإنسانية أم يمكن أن يكون عامل مؤخّر لها؟ وهل يساعد الإعلام الاجتماعي حقاً على الوصول إلى عدد أكبر من الناس أم أنّه يخلق نوعاً جديداً من الناشطين الكسولين اللذين ينتقلون من قضيّة لأخرى كأنهم يغيّرون قصمانهم؟

* * *

الإعلام الاجتماعي ومشكلة السلطة اللامرئية

الفايسبوك قد يكون فعلاً أعطى صوت أكبر لمن لم يكن لهم صوت في السابق، وسمح لهم بالوصول إلى عدد أكبر من الناس. لكن في رأينا المتواضع، الفايسبوك هو أيضاً أداة وضعتنا بشكل مباشر تحت هيمنة سلطة المجموع وقلّصت الرأي الفردي إلى حدود ضيّقة.

يكفي أن نتابع أنماط التفاعل الالكتروني في أيّة قضية لنرى كيف تتصرّف سلطة الجموع لتهيمن على الرأي العام في هذا الموقع. عند أي حدث يراه "المجموع" مهماً، لا يستغرق الأمر ساعات معدودة لتبدأ عمليّة قصف عقولنا من قبل الأصدقاء والغرباء، بالمقالات واللينكات والصور والفيديو، على امتداد أسابيع أحياناً، وحيث أن معظم المواد تكون بنفس الاتجاه السياسي أو الفكري.

أمام هذا الفيضان المعلوماتي الهائل، معظمنا لا يملكون الخيار أحياناً سوى بالتحوّل إلى مساهم في بثّ نفس المضمون، أو بالتجاهل التام للمسألة الذي يخفي معظم الأحيان اختلافاً في الرأي لا نجرؤ أن نعبّر عنه علناً.

من جهة أخرى، تعامل "المجموع" مع "المتمرّدين" على الفايسبوك لا يختلف قسوة عن تعامل الإعلام التقليدي مع منشقي الرأي، خاصة في المسائل الحسّاسة. كم من مرّة مثلاً امتنعنا عن الإدلاء بآرائنا الصريحة في مجالات الدين والسياسة والقضايا الاجتماعية على الفايسبوك خوفاً من ردّة فعل العائلة أو الأصدقاء؟ كم من مرّة هوجم أصحاب الرأي المختلف في المواقع الاجتماعية بشكل قاسي لمجرّد تعبيرهم عن رأي مختلف؟ كم من مرّة امتنعنا عن التعبير عن معارضتنا لدكتاتور عربي أو عن توجّسنا من ثورة قائمة، خوفاً من التعرّض للعزل أو "التأديب" الالكتروني؟

هذه السطوة لا تقتصر فقط على قدرتنا على التعبير عن رأينا بحرّية بل تشمل في أحيان كثيرة مشاعرنا وقدرتنا على تكوين رأي مستقلّ خاص بنا. فكيف يمكن لنا تكوين رأي مستقلّ إن كانت عقولنا وعواطفنا تقع تحت هيمنة مئات الستاتوسات واللينكات ذات الاتجاه الواحد الصادرة عن عشرات ومئات الأصدقاء يومياً؟

ديناميات ما نسميّه "سلطة المجموع" على الفضاء الالكتروني تحتاج لدراسات مطوّلة لكي نفهم الطريقة التي تؤثر بها على صناعة الرأي العام، لكن بجميع الأحوال، إن مجرّد وجود هذا النمط من السلطة اللامرئية يعني أنه من المبكر الحديث عن أن الفايسبوك حرّر الرأي العام من سطوة الواقع السياسي والاجتماعي وأعطى السلطة للأفراد.

في العديد من الأحيان، نرى أن الإعلام الاجتماعي يُستخدم بفعاليّة لتعزيز أجندة الحكومات والقوى الاجتماعية المحافِظة تماماً كما يُستخدم لمصلحة القضايا التحرّرية. الجيش الالكتروني السوري مثلاً تم استخدامه بنجاح لفترة طويلة للتجسّس على المعارضين، التحرّش بهم الكترونياً، والدفاع الإعلامي عن الجرائم ضد الإنسانية التي ارتكبها نظام الأسد.

الصفحات على الفايسبوك التي تدعو صراحة لقتل مدوّن ملحد يبلغ عدد أعضاؤها أحياناً عشرات الآلاف. الأحزاب والجمعيات الدينية المتشدّدة تستخدم الفايسبوك بفعاليّة أكبر من الليبراليين واليساريّين للوصول إلى ملايين الناس وفرض سطوتهم الفكرية والدينية على الفضاء الالكتروني. خلال فترة التوتّر السياسي التي سادت على لبنان بين عامي 2007 و2009 كان هنالك آلاف الشبّان على صفحات على الفايسبوك تشجّع على الحرب الأهلية وتمجّد قتل الجيران لبعضهم البعض.

الفايسبوك من هذه الناحية يبدو كأنه أسلوب جديد في الهندسة يفتح أبواب جديدة في مدخل المبنى بشكل يوحي أن البناء واسع، ثم يدخل المرء ليكتشف أن المكان في الداخل ضيّق ومزدحم. وحين يرفع المرء صوته اعتقاداً منه أن ما بين يديه هو وسيلة تعطيه صوت، سيجد أن صوته غير مسموع في زحمة آلاف الأصوات الأخرى التي تعتقد الأمر نفسه وتصرخ من نافذتها الالكترونية في الوقت نفسه. وحين ينظر حوله معتقداً أنه لن يجد سوى ناشطين تقدّميين ذوي حسّ إنساني مرهف، سيجد أن المكان يفيض بالطائفيين والشبّيحة والمتشدّدين الدينيين وكل أنواع القوى الرجعيّة التي اعتقدنا مرّة أنها تنتمي لكتب التاريخ. وحين ينقر زرّ ما معتقداً أنه يدفع قضيّته خطوة للأمام، سيجد "جيش الكتروني" في وجهه ينقر زرّ معاكس. أما حين يتجرّأ ويكتب رأياً يعارض فيه رأي غالبية مواطني الفايسبوك، فسيجد نفسه عرضة للتأديب والتوبيخ والتهديد، وقد يستيقظ ليرى عنوان منزله منشور على صفحات النت لكي يقوم القيّمون على السياسة أو الدين بواجبهم... هذه هي سلطة المجموع؛ يبدو أن الإعلام الاجتماعي هو في نهاية المطاف مجرّد انعكاس سيّء للمجتمع، وليس قوّة تقدّمية خارجة عن حدوده.

مشكلة تشتيت الرأي العام

ما تحدّثنا عنه آنفاً يفتح الباب أمام تساؤل طبيعي: هل مواقع الإعلام الاجتماعي كالفايسبوك تشجّع حقاً على توجيه الرأي العام إلى القضايا الإنسانيّة أم هي تساعد على شرذمته وتجعله عديم الفائدة أمام الاستحقاقات المهمّة؟ كيف يمكن للإعلام الاجتماعي أن يُعتبر أداة مهمّة للتغيير الإيجابي إن كان هنالك مثلاً، طاغية مجرم قادر على جمع مئات آلاف المواطنين في صفحة على الفايسبوك للتغطية عن جرائمه؟

صحيح أن الفايسبوك أعطى صوتاً للجميع، لكن ذلك عنى أيضاً أن كميّة المعلومات التي تتدفّق إلى أدمغة الناس في كل لحظة باتت هائلة وهذا يمنعهم في الكثير من الأحيان، لا فقط من هضم المعلومات، بل من التعرّف على القضايا المهمة وتكوين رأي واضح تجاهها. من هذه الناحية، تصبح **المساواة في الصوت التي يتغنّى بها الإعلام الاجتماعي هي مشكلته الأساسيّة.**

فالصوت المساوي يعني أن الفايسبوك صالح لترويج رأي المثقف والجاهل بشكل متساوٍ، يساوي بين آراء الناشط وغير الناشط، المدافع عن الطاغية والثائر عليه، الكاتب وهاوي تجميع الاقتباسات، صاحب الخبرة وابن الـ 12 عام. قد يردّ أحدهم بالقول أن إعطاء صوت للجميع بشكل متساوٍ هو أمر إيجابي وديمقراطي وتقدّمي، لكن عندما ننتبه أن الصوت يُعطى لصفحة فايسبوك تدعو لقتل مدوّن سعودي تماماً كما يُعطى لصفحة تدعو لحريات التعبير، علينا أن نعيد النظر بهذه الخلاصة.

ازدحام الأصوات قد لا يشكّل مشكلة لو كان هنالك عمليّة غربلة اجتماعيّة وسياسيّة وثقافية لهذه الأصوات، لكن على الفايسبوك ومعظم أدوات الإعلام الاجتماعي، عملية الغربلة غير مرتبطة بجودة الفكرة بل بأنماط تكنولوجية وشعبيّة لا علاقة لها بأحقيّة القضايا الإنسانية.

ظهور الأخبار في الفايسبوك مثلاً مُبَرمَج لإعطاء المساحة الأكبر من الظهور الأكبر Visibility ، لا للأكثر خبرة في مجاله أو للقضية الأكثر إلحاحاً إنسانياً، بل للذي يمضي الوقت الأكبر على الموقع، وللمحتوى الذي يدفع المستخدمين الآخرين لقضاء وقت أكبر على الموقع بدورهم.

لذلك، إن شارك أحدهم فيديو شديد الأهمية لحادثة توثّق قمع حقوق إنسان مثلاً، ولم يتفاعل معها أحد، فهي تذهب إلى النسيان خلال ساعات معدودة أو حتى دقائق. أما إن شارك أحدهم خبر قضائه ثلاث ساعات في الحمّام بسبب وعكة صحيّة وتفاعل معه أصدقائه في لايكات وتعليقات، فهذا يعني أن الوعكة الصحيّة لهذا الصديق ستظهر في جدول الأخبار لدينا لأيّام فيما سيُنتسى الفيديو الذي يتحدّث عن حقوق الإنسان كأنه شبح عابر.

تراتبيّة ظهور الأخبار في الفايسبوك تعكس إلى حدّ كبير حالتنا الثقافية الجماعيّة؛ وحالتنا الثقافية تقول أن احتمال مشاهدة فيديو مضحك يظهر قطّة تلعب مع ذيلها هو أكبر من احتمال مشاهدة فيديو يظهر تظاهرة مطلبيّة مثلاً. وحتى وإن شاهدنا الفيديو الأخير، هنالك احتمال كبير أن نشارك المحتوى من دون أن نكترث حقاً بمحتواه او حتى من دون أن نطّلع عليه كما حدث مع فيديو "كوني" مؤخراً الذي تم تقديمه ومشاركته من قبل الآلاف على أنه قضيّة إنسانيّة واتضحّ فيما بعد أنه فيديو يروّج للتدخل العسكري الأميركي في أفريقيا.

من ناحية ثانية، إن فيض المعلومات في اتجاه واحد يشجّعنا في أحيان كثيرة على إغلاق عقولنا أمام أيّ احتمالات مفسّرة للحدث تنافي رأي سلطة المجموع على الفايسبوك، كما حصل أكثر من مرّة مع ناشطي مناهضة العنصرية في لبنان اللذين ثاروا عدّة مرّات على حوادث أو برامج تلفزيونية اتّضح فيما بعد أن وقائعها مختلفة.

هذا النمط يتكرّر مع كل أنواع المعلومات على الفايسبوك؛ التعليقات والصور الشخصية، أنواع الطعام، القطط، الصور المضحكة، الفوتبول، النكات وغيرها، تحصل على تفاعل أكثر بكثير من أي شيء أكثر جدّية مثل القضايا السياسية والاجتماعية. وعند حصول استحقاقات ما، بعض المراهقين والمستخدمين المدمنين على الفايسبوك سيجدون أنفسهم فجأة تحوّلوا إلى مأثرين أساسيين على الرأي العالم الالكتروني، بغضّ النظر عن معرفتهم وخبرتهم في القضايا السياسية والمدنية، مثلما حصل في أحيان كثيرة خلال "حملة إسقاط النظام الطائفي" في لبنان عام 2011.

في كلّ الأحوال، الكمّ الهائل من الصفحات والقضايا والمواد التي تبثّ على المواقع الاجتماعية مثل الفايسبوك 24 ساعة على 24 تؤدّي في ما تؤدّي إليه إلى تشتيت القضايا والآراء وتسطيح كل شيء. لا يمكن لأي إنسان أن يفهم أبعاد ووقائع عشرات القضايا الجديدة والآراء المختلفة كلّ شهر ويتفاعل معها من دون أن يقع فريسة السطحيّة. لذلك من السهل أن نرى ظاهرة قيام مئات الناشطين اليساريين ومناهضي الإمبريالية حول العالم بالمشاركة في نشر فيديو "كوني" من دون أن ينتبهوا إلى أنه يدعم التدخل العسكري الأميركي في دولة لا يعرفون موقعها على الخارطة.

خلال نقاش بين مدوّنين روس خلال العام الماضي، سأل أحدهم لماذا المواقع الالكترونية الروسية الرسمية لديها عدد هائل من البرامج الترفيهية مثل "برنامج النهود" الذي يعرضه التلفزيون الروسي أونلاين. وكان الجواب من أحد الناشطين بأن الرئيس الروسي السابق فلاديمير بوتين "يريد للشباب الروسي الذي يمضي وقته أونلاين أن يقضيه متفرّجاً على النهود بدل أن يقرأ مواقع معارضة". هذه الجملة تختصر في الواقع جزء كبير من واقع الإعلام الاجتماعي والفايسبوك تحديداً؛ معظم الوقت الذي يقضيه المتصفحون هناك يتفرّجون فيها على أمور ترفيهية تشبه "برنامج النهود" لدرجة كبيرة، الفايسبوك في نهاية المطاف هو موقع ترفيهي كبير. أما حين تدقّ ساعة الحديث عن القضايا الإنسانيّة، فما يحصل عادة هو إمّا فيضان معلوماتي يمنع معظم المستخدمين من التفكير باستقلاليّة أو تشتّت هائل في الآراء يقضي على فعاليّة أيّ قضيّة.

* * *

الطاغية أيضاً يستخدم الفايسبوك

نقطة أخرى غالباً ما يتجاهلها متحمّسو الإعلام الاجتماعي وهي أن الطغاة وكل القوى التي تهدّد قضايانا الإنسانية تستخدم الفايسبوك بنجاح أيضاً. خلال الفترات السابقة، كان الإعلام الاجتماعي يقتصر على الناشطين والطلاب اللذين ينتمون للطبقة الوسطى ولم تكن الأنظمة والحكومات والشركات قد انتبهت بعد لأهميّة هذه الوسيلة. أمّا اليوم فالشركات والحكومات تستخدمه بنجاح أكبر من الأفراد في معظم الأحيان. وحكومات مثل حكوماتنا في العالم العربي تستخدمه لتحقيق هدفين رئيسيين:

- البروباغاندا لمصلحة النظام (أو على الأقل التشويش على المعلومات المنتشرة أونلاين ونشر الإشاعات والأخبار الخاطئة). ما يزيد بدوره مشكلة تشتيت الرأي العام التي تحدّثنا عنها آنفاً.

- المراقبة الأمنيّة (استعمال المواقع الاجتماعية لاكتشاف الشبكات الناشطة واعتقال الناشطين ومعرفة كافة المعلومات عنهم).

وقد رأينا الحكومتان الإيرانية والسورية تستخدمان الإعلام الاجتماعي بنجاح لتحقيق هذين الهدفين وقمع الثورات التغييرية فيهما بعد إغراق الإعلام الاجتماعي والفايسبوك بآلاف المتطوّعين والمحازبين والمخبرين.

* * *

الكل ناشط لكن لا أحد يحارب

يتم تبجيل الفايسبوك في أوساط الناشطين السياسيين والاجتماعيين على أنه يسهّل عملية التعبئة والتأثير ويوسّع مجالات الدعم الشعبي لقضاياهم، وهذا يحمل الكثير من الصحّة، لكنهم نادراً ما يناقشون أو ينتبهون لتأثيره على المدى البعيد على الثقافة السياسية بشكل عام. هذا التأثير يكمن في استبدال النشاط السياسي الحقيقي الذي يحقق نتائج على أرض الواقع بضجيج الكتروني افتراضي لا يحقق الكثير. ويمكن تلخيص هذا التحوّل بالكلمة الإنكليزية التي وُضعت لوصف النشاط السياسي الالكتروني: Slacktivism. الكلمة بالعربية تعني الكسل الذي يتنكّر على أنه نشاط سياسي. وهذا ما يشجّع عليه الفايسبوك.

اليوم لم يعد من الضروري أن نقرأ وأن نكوّن آراء حقيقية تجاه القضايا المهمّة وأن ننشط على أرض الواقع لكي نُوصف بأننا "ناشطون"، يكفي أن ننقر بضعة أزرار على الفايسبوك لكي نبدو كأن كل هاجسنا في الحياة هو إنقاذ العالم. على الفايسبوك، الجميع ناشط، لكن قلّة قليلة هي من تحارب فعلياً لقضاياها على أرض الواقع.

الكاتب إيفجيني موروزوف يلّخص النشاط المزيّف على الفايسبوك بشكل ممتاز. يقول في كتابه "وهم الشبكة: الجانب المظلم من حرية الانترنت":

"العديد من مستخدمي الفايسبوك ينضمّون إلى المجموعات، لا لأنهم يدعمون قضايا محدّدة بل لأنهم يعتقدون أنه من المهم أن تتم رؤيتهم من قبل أصدقائهم الافتراضيين على أنهم يهتمّون بهكذا أمور. في الماضي، كان إقناع أنفسهم، وزملائهم، بأنهم ملتزمون فعلاً اجتماعياً وسياسياً لدرجة كافية لتحقيق تغيير حقيقي في العالم، يستوجب، في الحدّ الأدنى، النهوض عن كنباتهم. اليوم، الثوريون الالكترونيون يمكنهم البقاء على كنباتهم للأبد – أو حتى نفاذ بطارية الآي-باد – ورغم ذلك يُرون من قبل الآخرين على أنهم أبطال. في هذا العالم، لا يهم إن كانت القضيّة التي يحاربون من أجلها حقيقيّة أم لا إذ طالما أن إيجادها والإنضمام إليها أونلاين سهل، فهذا كافي. وإن كانت تبهر أصدقائهم، فهي جوهرة حقّة".

هذا يفسّر لماذا مجموعات وصفحات الفايسبوك التي يبلغ عديدها عشرات آلاف الأشخاص، كالمجموعات اللبنانية المناهضة للنظام الطائفي، لا تستطيع جمع أكثر من بضعة عشرات في اجتماع عمل، وبضعة مئات في تظاهرة. وهذا منطقي، لأن الانضمام إلى مجموعة على الفايسبوك ليس لديه تبعات حقيقية على أرض الواقع، وكلفته صفر، أما الالتزام بقضية حقيقيّة فله عواقب كثيرة وكلفة عالية.

ذلك يأخذنا إلى مشكلة أخرى هي أن الشبكات الاجتماعيّة تعزّز فكرة "التظاهر" كغاية بحد ذاتها وتهمل التخطيط والتنظيم والعمل السياسي الطويل الأمد لمصلحة التعبئة الفورية. إحدى قياديّات الحركة المدنية في السبعينات في الولايات المتّحدة، أنجليا ديفيس، تصف هذه المشكلة في كتابها Abolition Democracy: Beyond Empire, Prisons, and Torture بالقول أن

"الانترنت هو وسيلة مهمّة، لكنّه أيضاً ربّما يشجّعنا على الاعتقاد أنه يمكننا أن ننتج حركات فوريّة، حركات تشبه نمط الفاست فود (وجبات الأكل السريعة)".

Figure 1: الترجمة (بوستر ساخر): فلنظهر دعمنا للشعب المصري عبر قضاء المزيد من الوقت اليوم على الانترنت

الإعلام الاجتماعي من هذه الناحية يوهم الحركات التغييرية بأنها فعّالة فيما يقضم الكثير من فعاليّتها كلّ يوم، ويوهمها أنها تنجز فيما يحرمها من أساليب العمل التي تؤّهلها على إنجاز شيء، والأهم من ذلك كلّه أنه يحرم الحركات التغييرية حول العالم من الناشطين الحقيقيين المصهورين بالعمل التنظيمي على أرض الواقع ويستبدلهم بمستخدمي انترنت لا يقومون عن كنبتهم إلا حين تفرغ بطّارية اللابتوب.

هذا لا يعني أن الفايسبوك لا يمكن استعماله كأداة فعّالة في القضايا السياسية والاجتماعيّة، لكن يجب الانتباه إلى أنه يمكن استعماله في الاتجاهين (ونتائجه على المدى البعيد تميل للسلبيّة): يمكن استعماله للتعبئة كما للتنفيس، يمكن استعماله لتحويل الشباب إلى ناشطين ويمكن استعماله لإعطاء الشباب إنطباع بأنهم أصبحوا ناشطين فيما هم لا يقومون بأي شيء حقيقي على أرض الواقع. وإن أضفنا إلى ذلك حقيقة أن الفايسبوك يشتّت الوقت والتركيز، يجهّل معرفة الناشطين بأهميّة خصوصيّتهم وأمنهم المعلوماتي، يعزّز نقص الانتباه والنرجسيّة ومشاكل أخرى، من الصعب أن نتخيّل أنه عامل إيجابي في إنشاء جيل محارب وملتزم ويعرف كيفيّة توجيه جهوده وتنظيمها. على الأرجح أن العكس صحيح.

* * *

كلمة أخيرة

كل ما سبق لا يهدف للقول أنه يجب إجراء تغيير في الفايسبوك لجعله أكثر فعالية في القضايا الاجتماعية وأقل عرضة لهيمنة لسلطة المجموع، فهو في النهاية مجرّد موقع اجتماعي وترفيهي وهو أيضاً صورة عن المجتمع. لكن ما ذكرناه كافٍ لتنبيهنا إلى أنه من المبكر الحديث عن الفايسبوك على أنه خميرة التغيير الاجتماعي وفاتحة عصر حرّية الرأي والتعبير، فهو في العديد من الأحيان ذات تأثير عكسي؛ يمارس سطوة على رأي الفرد بدل أن يعطيه صوت، يشرذم الرأي العام بدل أن يصنعه، يعطي صوت مساوٍ للطاغية وللثائرين عليه، ويعطي المدمن الالكتروني صوت أعلى من أي شخص آخر على الموقع. الفايسبوك قد يساعد أحياناً على صناعة ثورة، لكنه أيضاً قد يجهضها قبل أن تولد.

كيف يمكن أن نخفف من الفايسبوك من دون أن نلغيه:

نصائح عمليّة



حين نتحوّل إلى أرقام الكترونية، هكذا نبدو تقريباً 😀

* * *

يؤثر الفايسبوك بشكل مباشر على حياة الكثيرين منّا وهذا التأثير هو في الكثير من الأحيان سلبيّ كما سبق وأوضحنا في هذه السلسلة من المقالات. رغم ذلك، العديد منّا لا يستطيعون إلغاء حساباتهم هناك لأسباب متعدّدة، منها متعلّق بالعمل ومنها أسباب شخصية أخرى مثل ضرورة البقاء على تواصل مع أفراد من العائلة في بلد بعيد، أو لأن الإدمان على الفايسبوك بلغ درجة بتنا لا نستطيع معها تخيّل حياتنا من دونه.

لهؤلاء، وأنا منهم، حيث أن عملي يتطلّب مني التواجد على الفايسبوك (حتى الآن، إغلاق الفايسبوك لم يتسبّب بطردي من العمل، لكنه يوشك على ذلك 😀)، هنالك حلول يمكن من خلالها تخفيض النتائج السلبية للفايسبوك على حياتنا من دون أن نلغيه. من الخطوات التي يمكن أن نطبّقها في هذا المجال هي:

- **إفتح الفايسبوك مرّة واحدة فقط أو مرّتين في اليوم على الأكثر**: بدل أن نتفقد الفايسبوك كل ساعة، يمكن أن نجبر أنفسنا على تفقده مرّتين فقط في اليوم، كما على استراحة الغداء مثلاً وفي المساء.

- **لا تتفقّد الفايسبوك صباحاً**: هذه هي النصيحة الأصعب. الصباح هو الوقت الأهم في يومك، لا تبدأه بالسماح للفايسبوك بالتأثير على مزاجك وبامتصاص طاقتك وبأخذ الوقت المخصص لتحضير نفسك للانتاج والعمل أو

الراحة. علينا أن نلاحظ كيف أن تفقد الفايسبوك صباحاً يؤدي إلى تخفيض طاقتنا الحيوية بشكل كبير خلال بقيّة النهار.

- **لا تضع برنامج الفايسبوك على الهاتف،** الآيفون أو أي شيء غير الكمبيوتر: يكفي أن نتفقد الفايسبوك على حاسوبنا، وحتى إن مرّت ساعات أو دقائق لم نتفقّد خلالها الفايسبوك فلن ينقص أي شيء من إنسانيتنا ونهارنا. وضع الفايسبوك على الهاتف والسماح له بإجبارنا على تفقده أينما كنّا هو أمر عديم الفائدة وغير منطقي.

- **إبحث عن مصادر بديلة للمعرفة:** نظراً لكثافة المشاركة الالكترونية على الفايسبوك، يشكّل الموقع المصدر الأساسي للأخبار والمعلومات بالنسبة للعديدين منّا. لكن حين نتفحّصّ قليلاً المعلومات التي يقدّمها الفايسبوك أمامنا، نجد أن الغالبية الساحقة منها غير مفيدة لنا ولا تؤثر على حياتنا بشيء. في الواقع، الانترنت عزّز لدينا الهوس بالإطّلاع اليومي على عدد كبير من الأخبار، كأن العالم سينتهي إن لم نطّلع على آخر الأخبار كل ساعة. لذلك من المهم القيام بأمرين من هذه الناحية: سؤال أنفسنا، ما هي طبيعة المعلومات التي نريدها في يومنا؟ والسؤال الثاني هو كيف يمكن الحصول على هذه المعلومات؟ على الأرجح سنكتشف أنه هنالك طرق أفضل بكثير للحصول على المعرفة التي نريدها في الحياة من دون المرور بالفايسبوك، منها المواقع الإخبارية والمتخصّصة والمدونات ومنها ذلك الاختراع القديم والعجيب المعروف باسم: "الكتب". قد نكتشف أيضاً أن يومنا لا ينقص منه شيء إن لم نشاهد 30 فيديو لويتني هيوستن بعد وفاتها، وإن لم نرى صورة اللازانيا التي حضّرتها صديقتنا البارحة. هذا الحلّ يترافق مع خطوة أخرى هي:

- **خفّض كمية المعلومات التي يُقصف عقلك بها عبر الفايسبوك:** هنالك خيار يتيح لنا حجب المعلومات الصادرة عن بعض الأصدقاء عن تحديثات الأخبار لدينا. إن عقولنا هي متخمة على الأرجح بيومياتنا وأعمالنا ومشاريعنا ومشاكلنا الخاصة، وليس من الضروري أن نضيف عليها عبء رؤية وتسجيل وقراءة عشرات أو مئات الروابط التي تعجّ بها صفحتنا كل يوم.

- **خفّض عدد الأصدقاء:** تعبير "حذف الأصدقاء" يحرّك فينا مشاعر دفاعيّة طبيعية، لكن علينا أن نتذكّر أن العديد ممن هم على لائحة أصدقائنا على الفايسبوك لا يتعدّون كونهم أرقام الكترونية بالنسبة لنا، ولا نتعدّى كوننا أرقام الكترونية بالنسبة لهم. الحلّ هنا هو بحذف، نعم حذف، الناس اللذين لا نتفاعل معهم ولا نعرفهم وليس لدينا رغبة مستقبليّة بالتفاعل معهم أو معرفتهم. إن كان ذلك ممكناً، إبق الفايسبوك مكاناً للأصدقاء الحقيقيين، اللذين تعرفهم وجهاً لوجه واللذين تهتم فعلياً بالحفاظ على العلاقة معهم. بعض العلاقات تنتهي لأسباب طبيعية، لا تتركها لتلاحقك على الفايسبوك لبقيّة حياتك. تخفيض لائحة الأصدقاء يساعد أيضاً على تخفيف الضجّة الفارغة التي يسبّبها الفايسبوك في حياتنا.

- **لا تتفقّد الفايسبوك حين تكون بصدد أعمال مهمّة؛** سواء كان ذلك دراسة، مشروع في العمل، جلسة مع الأصدقاء، أو عطلة في مدينة بعيدة. استمتع باللحظة ولا تقاطع نفسك لتتفقد الفايسبوك.

- **الاحتجاب الالكتروني:** لا تفتح الفايسبوك في عطلة نهاية الأسبوع أو إقضِ يوم واحد في الأسبوع على الأقل من دون تفقّد الفايسبوك. من المفيد أيضاً أن نمتنع عن الفايسبوك لأسبوعين كاملين كل عام، كلنا نحتاج لراحة دورية من الضجيج الالكتروني.

- **أرفُض التحوّل لرقم الكتروني:** الفايسبوك ليس بديل عن العلاقات الاجتماعية، لا تسمح له بالتحوّل لذلك. اتصل بأصدقائك، تسكّع معهم، التق بهم وجهاً لوجه بدل أن ترسل لهم رسالة على الفايسبوك. أرفُض التحوّل لرقم الكتروني. مرّة أخرى، أرفُض التحوّل لرقم الكتروني!

الحياة بعد الفايسبوك: لكي تنبض قلوبنا مجدّداً



أطفأ الفايسبوك، وعد للحياة الحقيقية

* * *

السؤال الطبيعي الذي يفرض نفسه حين نتحدّث عن سلبيّات الفايسبوك هو: ما هو البديل؟

والمقصود عادة عند الحديث عن بديل في هذا السياق أن يكون هذا البديل افتراضي-الكتروني مثل الفايسبوك، مثل عندما يقترح البعض استخدام مواقع اجتماعية أخرى تحترم المعلومات الشخصية بشكل أكبر أو تلك التي تحوي تعقيدات تكنولوجية أقلّ.

لكن الاقتناع بضرورة وجود بديل الكتروني للفايسبوك يدلّ على وجود مشكلة: فهل أصبحنا معتمدين على الشبات الافتراضية لدرجة لم نعد فيها نستطيع تخيّل حياتنا من دونها؟

اتكاليّتنا المتصاعدة على الشبكات الافتراضية لها في الواقع أسباب بنيوية عميقة، غير متعلّقة بالأفراد وتفضيلاتهم فحسب بل ببنية حضارتنا ككل. نحن اليوم مجتمعات مهاجرة ومشتّتة؛ مجتمعات مكوّنة من ملاين الأفراد اللذين يتنقلّون دائماً بين مكان وآخر، قلّة قليلة منّا اليوم تبقى في مكان واحد لفترة طويلة. معظمنا ننشأ في مكان ما، نتعلّم في مكان آخر ثم نتخرّج من الجامعة لنعمل في مكان ثالث، وقد نستقرّ أيضاً في مكان رابع بعد حين على قارّة أخرى. الهجرة الجغرافية ترافقنا من ولادتنا حتى مماتنا، والنتيجة هي أن جذورنا لا تنبت في الأماكن التي نستقرّ فيها: حياتنا الاجتماعيّة متبدّلة، متوتّرة، غير مستقرّة، وأحياناً يشوبها الكثير من السطحيّة. في ظلّ هذا الواقع من الطبيعي أن تنمو اتكاليتنا على الشبكات الافتراضية لأنها تسمح لنا بالشعور بحدّ أدنى من الاستقرار في العلاقات.

الوتيرة المرهقة والسريعة للعمل والدراسة في زمننا، والكلفة المتصاعدة للقيام بأي نشاط اجتماعي (أي لقاء اجتماعي اليوم يكلّف الكثير من المال، خاصة إن كان خارج المنزل) هي أيضاً عوامل إضافيّة تجعل من الفايسبوك بديلاً مقنعاً عن الحياة الاجتماعية الحقيقيّة.

في كل الأحوال، الخسارة في حياتنا الاجتماعية هي نفسها، العلاقات القديمة التي تعيش على الإحياء الصناعي للفايسبوك تأخذ المساحة والطاقة التي من المفترض أن نخصّصها لإنشاء علاقات جديدة في مكان سكننا الجديد، والليالي التي نقضيها على الفايسبوك بدلاً من التسكّع مع الأصدقاء لا تشعرنا سوى بالمزيد من الوحدة.

لذلك حين نتكلّم عن بديل للفايسبوك، من غير المنطقي أن يكون بحثنا متمحورٌ حول بديل افتراضي آخر لأن ذلك لا يحلّ المشكلة. **جيلنا اليوم لا يحتاج إلى بدائل الكترونية للعلاقات الاجتماعية، يحتاج في الواقع إلى بدائل اجتماعية للعلاقات الالكترونية.**

لكن كيف يمكن إيجاد بديل إن كان معظم أبناء جيلنا متواجدون أونلاين حصراً؟

الجواب ليس سهلاً. البدائل الاجتماعية موجودة، لكنها ليست ببساطة نقرة زرّ أو حجب صديق، العلاقات الاجتماعية الحقيقية تتطلّب وقتاً وجهداً وصدقاً واهتماماً لكي تنمو وتستمرّ وليست بالبساطة التي يعوّدنا عليها الفايسبوك.

البدائل الطبيعية هي الحواضن الاجتماعية التي توافرت لكلّ الناس قبل وجود الفايسبوك. بعض النصائح المتواضعة التي يمكن أن نساهم بها في هذا المجال هي:

- **الحفاظ على العلاقات العائلية** هو الخطوة الأولى، مهما كنّا مختلفين كأشخاص عن عائلاتنا. الصلات العائليّة هي الوعاء الاجتماعي الأوّل لنا. من الضروري أن نتصالح مع عائلاتنا في زمن التمزّق.

- **تعزيز العلاقات المباشرة مع الأصدقاء في محيطنا الجغرافي** القريب، سواء أصدقائنا في العمل، الدراسة أو الهواية. تسكّعوا معاً بدل أن تراسلوا بعضكم البعض على الفايسبوك.

- النقطة الثالثة التي سأذكرها هنا تحتاج للقليل من الشرح لأن لا أحد ينتبه لها اليوم: **النوادي الاجتماعيّة**. منذ وقت غير بعيد، كان هنالك الكثير من الروابط الاجتماعية غير العائلية المنتشرة في المجتمع مثل الجمعيّات والنوادي والأحزاب. كانت هذه المنظّمات تشكّل حاضن اجتماعي للجميع. في لبنان مثلاً، لم يكن هنالك من قرية تخلو من نادٍ أو أخوية ما، لم يكن هنالك جامعة لا تعجّ بالجمعيّات، ولم يكن هنالك أحد تقريباً لا ينتمي لنادٍ رياضي، اجتماعي، سياسي، نقابي، عائلي أو حرفي أو فنّي أو متعلّق بالهوايات والاهتمامات المختلفة. قد يقول أحدهم اليوم أن مجموعات الفايسبوك هي البديل الالكتروني للنوادي التقليدية، لكن الفرق بين الاثنين شاسع. فنحن حين ندخل إلى مجموعة على الفايسبوك اليوم، قد نتعرّف على ألف شخص يشاطرنا الاهتمام نفسه لكن قد لا نخرج من الألف بصديق واحد، أمّا في الجمعيات المحليّة فقد نتعرّف على عشرة فقط ونخرج بخمسة أصدقاء منهم. وسبب هذا الاختلاف بسيط: الخبز والملح – المشاركة الحياتيّة – بين الناس هي التي تصنع الصداقات، لا اللايكات والتعليقات.

حيث نشأت، كان تلك الروابط الاجتماعية لا تزال فاعلة، خاصة النادي الرياضي الذي شكّل الحاضن الاجتماعي لأصدقائي ولي. كان الجميع يعرف الجميع، وكانت حياتنا الاجتماعيّة غنيّة وجميلة رغم أن القرية صغيرة وعدد سكّانها قليل، أصغر من حجم أي مجموعة على الفايسبوك. اليوم لا يوجد نادي أو جمعيّة هناك، معظم شباب القرية يجلسون أمام شاشاتهم وحيدين، لا يلتقون يومياً في الملعب أو النادي كما كنّا نفعل، لا يتحدّون أنفسهم سوى بالألعاب الالكترونية والنقاشات السياسيّة العقيمة، لا ينظّمون المهرجانات والدورات، لا يتسلّقون الجبل القريب في ساعات الصباح الأولى، وفي بعض الأحيان، لا يعرفون حتّى أسماء بعضهم البعض.

أعتقد أن قريتي هي عيّنة عمّا حصل للكثير من الأماكن حول الكوكب، والدراسات تثبت ذلك. فمنذ ظهور الانترنت هنالك تراجع كبير في المشاركة الفعليّة في النوادي الرياضية والحرفية والاجتماعيّة والسياسية، وهذا الانخفاض في المشاركة ينعكس بشكل مباشر على العلاقات الاجتماعية التي لم يعد هنالك من شبكات متوافرة لنموّها وازدهارها.

الخبر الجيّد هو أن هذه الروابط هي أجسام عضويّة طبيعيّة يمكن إنشاؤها وتنشيطها في أي وقت، هي لا تحتاج لاتصال بالانترنت، لا تحتاج لصور برّاقة، ولا تنتهي حين تنقطع الكهرباء. هنالك دائماً أحد من العائلة قربنا، هنالك دوماً أصدقاء، وهنالك خيار الانخراط في نادي، في مشروع ما، حتى ولو كان مجرّد رابطة مشجّعين. هذه البدائل لا تقتصر فائدتها على تنشيط الحياة الاجتماعية فحسب بل لها منافع نفسيّة وصحّية وبيئية واقتصادية وسياسية كبيرة على المجتمع.

إن كنّا مقتنعين أن أثر الفايسبوك على حياتنا سلبيّ، فليس من المنطقي أن نبحث عن بدائل الكترونية، المسألة ليست في اسم ولون الموقع بل في الموقع بحدّ ذاته. وضع ابتسامة على الفايسبوك لا يحرّك أي عضلة في الجسم، أمّا الضحك مع الأصدقاء فيحرّك عضلات القلب واحدة واحدة...

لكلّ هذه الأسباب، خلاصتنا الأخيرة لهذه السلسلة بسيطة جداً: فلنخرج من الشاشة ولنعُد إلى الحياة!

دمتم بخير.

أدون

* * *

[انتهت السلسلة]

* * *